

目指せ！総合優勝3連覇 山武郡市民体育大会

今年の山武郡市民体育大会は、横芝光町をメイン会場として、8月20日(日)を中心に開催されます。さまざまな種目で活躍が期待されますので、ぜひ、盛大な応援をお願いします。

種目	会場	期日
陸上競技	横芝光町ふれあい坂田池公園陸上競技場	8/20日
バレーボール	東金アリーナ	
バスケットボール	山武市きんぶの森中央体育館	
卓球	山武市蓮沼スポーツプラザ	
柔道	大網白里町柔剣道場	
剣道	芝山町農業者トレーニングセンター	
バドミントン	大網白里アリーナ	
ソフトテニス	横芝光町ふれあい坂田池公園テニスコート	
相撲	山武市成東総合運動公園相撲場	
テニス	山武市成東総合運動公園テニスコート	
サッカー	横芝光町光しおき公園サッカー場	8/13日、8/20日

◇野球・クレー射撃・アマチュアゴルフ・ソフトボール・グラウンドゴルフ・弓道は終了しました。ゲートボールは8月6日(日)が予備日です。

問スポーツ振興課 ☎(72)5708

夏休みは危険がいっぱい！



▲地域によっては登下校がひとりのときも…。保護者だけでなく、地域の皆さんの協力が必要です。

地域ぐるみで 子どもたちの 安全を守ろう

近年、子どもたちが被害者や加害者になる事件が後を絶ちません。また、夏は休みが多く、開放的な気持ちになる危険な季節でもあります。子どもたちが適正な生活を送ることができるよう、保護者、



◆交通安全
道路への飛び出し、車の前後での横断、自転車走行中の事故が多いのが現状です。自動車等を運転する際には、細

◆身近に潜む危険
夏休み期間中、子どもたちはさまざまな場所で遊び、学び、行動しています。しかし、子どもたちが必ずしも、いつも正しい判断、安全な行動をとるとは限りません。どこにどのような危険が潜んでいるかをもう一度考え、子どもたちの安全確保に努めましょう。

もし、子どもたちが危険に直面しそうな状況になったり、問題行為を起こしそうな状況になったりした場合は、その場で注意したり、その旨を保護者や関係機関に連絡するなど、地域ぐるみで助け合ひましょう。

◆防犯
子どもが被害に巻き込まれやすい犯罪で重大なものに、誘拐、わいせつ行為、暴行、恐喝があります。これらをはじめとする犯罪から、子どもたちを守るため、安全確保に努めましょう。

◆非常事態に備えて
教職員や関係機関への連絡が速やかに取れるように、確認しておきましょう。また、救急処置方法なども併せて確認しましょう。

- ①出かけるときは
だれと・どこに・何時に帰るかを伝えましょう
帽子をかぶりましょう
- ②交通ルールを守る
一時停止、左右の確認
道路で遊ばない
- ③不審者・変質者に注意
暗い所や人気のない所での一人歩きや夜の外出をしない

楽しい夏休みを送るための お約束(児童・生徒用)

- ④危険な場所には近寄らない
空き家や工事現場、水路やため池などには近寄らない
- ⑤一人で火遊びをしない
花火は広い場所で、大人の人と一緒にしよう
- ⑥悪い誘いは断る
好奇心で酒やたばこ・薬物に手を出さない

その他

- ▼安全確保のために見かけたら一声掛けて
・工事現場や河川・ため池等の危険な場所を遊んでいる
- ▼犯罪を未然に防ぐために見かけたら一声掛けて
・不似合いな子ども連れ
・一人で遊んでいる
・遅くまで遊んでいる

◆子どもが助けを求めてきたら

- ①子どもを安全な場所に避難させる
- ②周囲に異変を知らせて警察に通報する
- ③子どもへの危害を防衛する処置をとる

心の注意を払いましょう。また、子どもは大人のまねをします。お手本となるよう、交通ルールを守りましょう。

▼事故を未然に防ぐために見かけたら一声掛けて
・車の陰や道路で遊んでいる
・自転車の二人乗りや手放し運転をしている

◆このようなきときは迷わず通報を
・子どもが助けを求めてきた不審者(車)に対する情報を得た
・子どもが酒を飲んでいたり、たばこ等を吸っている
・子どもが運転免許証を必要とする乗り物を運転している



- ・落雷の恐れがある
- ・火遊びをしている
- ・子どもだけでゲームセンターに出入りしている
- ・他人への迷惑行為

歯っぴーライフ 55

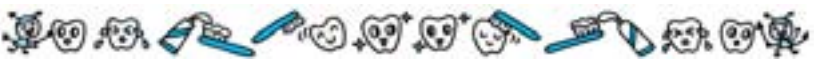
ハチマルニイマル 8020 達成者 三枝さんをご紹介します！



歯の衛生週間に行われた「平成18年度高齢者の良い歯のコンクール」に三枝貞勇さんが本町代表として出場されました。8020運動とは、80歳になっても自分の歯を20本以上残そうと厚生労働省が推進している運動。現在、80歳の平均残存歯数は10本で、ほとんどの人が入れ歯(義歯)を使用しているのが現状です。そんな中、現在まで治療した経験がなく、すべて自分の歯という三枝さんに、健康な歯でいるための秘けつを伺いました。

「子どものころは、歯磨き粉がなかったので塩で磨いていました。現在では、塩で磨いた後、歯磨き粉をつけて磨いています。間食は、たまにとるくらいです」と話してくださいました。子どものころからの歯磨き習慣や、間食を頻繁にとらないことが、三枝さんの健康な歯でいる秘けつなのですね。

問健康福祉課健康指導係 ☎(72)8321

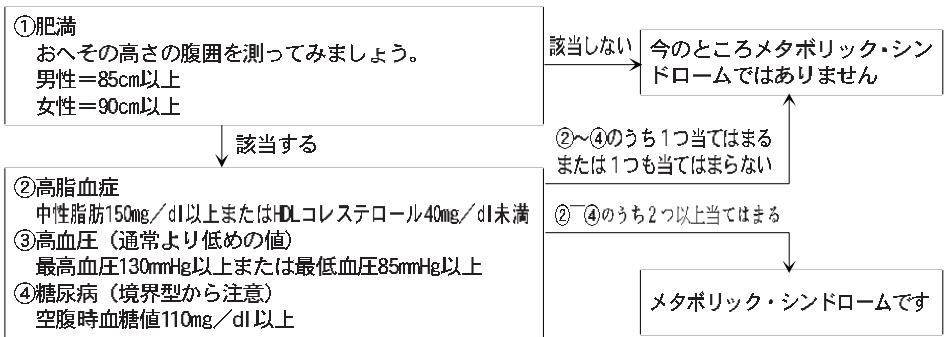


保健師だより

メタボリック・シンドロームを知っていますか？

最近テレビや雑誌でも取り上げられるようになった「メタボリック・シンドローム」。皆さんは、この言葉をご存じですか？これは、肥満の上に、高脂血症など動脈硬化の危険因子を複数併せ持っている状態のことです。「血圧がちょっと高め」「血糖値がやや高め」といった軽症であっても、それがいくつか重なると、動脈硬化の危険性が高くなることが分かってきました。この状態を「メタボリック・シンドローム」という名前で呼んでいます。

☆セルフチェック☆



メタボリック・シンドロームという概念は、動脈硬化による循環器病(心筋梗塞・脳梗塞など)をいかに予防するかというのを目的に確立されました。動脈硬化は、ある程度進まない限り、なかなか症状として出にくい病気です。動脈硬化にならないために、メタボリック・シンドロームの段階できちんと改善しておきましょう。問健康福祉課健康指導係 ☎(72)8321