

保健師だより

子どもの水の事故を防ごう! 7月25日は「世界溺水防止デー」

暑い夏が近づき、夏休みに川や海に遊びに行く予定を立てているご家族もいると思います。日本では0～1歳では浴槽での溺死、5歳以上では、自然水域での溺死が最も多く発生しています。

子どもは声や音を出さずに静かに溺れることもあります。次のことに気を付けて事故を防止しましょう。

〈家庭での子どもの水の事故を防止するためのポイント〉

・大人が洗髪する際は、子どもを浴槽から出す。

・子どもだけで入浴や浴室へ入室させないようにする。

・子どもが小さいうちは、入浴後は浴槽の水を抜くことを習慣にし、使用後の洗濯機、洗面器、バケツは水をためておかない。

〈海・川・プール等での水の事故を防止するためのポイント〉

①海

・ライフセーバーや監視員等がいるなど適切な管理が行われている海水浴場の、指定された遊泳エリア内で泳ぐ。

・沖に向かって発生する強い流れである、離岸流（リップカレント）に注意し、発生しやすい場所や対処などを知っておく。

②川

・川の流れは一見穏やかに見えても地形などの影響で流れや深さが一定でないこともある。

・滑りにくく脱げにくいのかとのある履き物（マリンシューズ等）を履き、ライフジャケットを着用する。

③ため池

・立ち入り禁止エリアには絶対に立ち入らない。

④プール

・飛び込みやプールサイドからのジャンプは重大な事故につながるため、安全な入り方をする。

・排水口には近づかない。

・遊具や台などの下にもぐらない。特に水上設置遊具を利用する際は、係員の指示に従う。

・体調が優れない場合は遊ぶのはやめる。子どもの見守りと合わせて、溺水事故が起こらない環境づくりを行いましょう。

良い歯と健康な歯肉で 歯っぴーライフ

令和7年度標語コンクールで都市1位を獲得！

6月の歯と口の健康週間にあわせて行われた「歯・口の健康啓発標語コンクール」で、本市代表として選ばれた作品が、山武郡市で第一位に選ばれました。

これらの受賞作品は、この後、山武郡市の代表として、7月に行われる千葉県標語コンクールに推薦され、審査を受けます。今回はそんな素敵な作品たちをご紹介します。

標語は毎年5月ごろ募集しています。

来年は、皆さんもぜひご応募ください。

◇小学生の部

「よくみがき 健康長寿を もたらす歯」
古内琉介さん（大網小学校4年生）

◇中学生の部

「守ろうよ ハハッと笑える 自分の歯」
藤本望来さん（大網中学校3年生）

◇一般の部

「健幸は 歯でかむ はにかむ 笑顔から」
古内奈緒子さん

〈他応募作品〉

「日々のケア 輝かせるのは 笑顔と歯」
古内碧さん（大網中学校3年生）

「ミyakミyakと 継承される お口ケア」
山下美千子さん

「手に入れよう フレイル予防で 口福を」
古内瑠璃さん

大網病院だより ⑤

大網病院は、大網白里市唯一の公立病院です。救急患者、癌治療や生活習慣病、さらには緩和ケアなど地域のニーズに密着した医療・看護を提供しています。

地域医療という言葉聞いたことがあるでしょうか。住み慣れた地域で、健康的に暮らせるよう医療・保健・福祉が連携しながら住民の健康を支えることです。高度な医療設備のある病院とかかりつけ医が役割を分担して連携することにより、患者さんが急性期の治療からかかりつけ医による診療、在宅での療養が続けられるようになります。

◇地域で安心して療養生活をおくるために

ひとり暮らしや夫婦二人の家庭が増えています。家族の支援が少ない中で入院された場合、退院後の生活に不安があると思います。当院では、入院された時から退院後の生活を見据えて、患者さんおよび支援する方々と、医師、看護師をはじめ理学療法士、薬剤師、社会福祉士などの専門職が、行政やケアマネージャー、施設職員等と関わり、住み慣れた地域で安心して生活できるよう支援をしています。

大網病院をもっと身近に

その人らしい生活を送る上で重要なのが、患者さんが「どのような治療を受けたいか」「これからの生活をどのように過ごしたいか」といった希望を抱かれることです。その上で、困ったことや、大変なことを皆で考え、一つでも減らしていけるように話し合をしています。

このようにして、患者さんご家族、患者さんを支えている方々と一緒に、顔の見える信頼関係を築き、自宅と地域と医療をつなぎ安心して暮らせる大網白里市であるよう取り組んでいます。

「大網病院で見てもらいたい」と思っただけのよう、これからも「心のこもった笑顔で、地域の皆さんから信頼される病院」を目指し、温かみのある看護を提供できるよう努めてまいります。

不安なこと、確認したいことなど、気軽に看護師へお声かけください。

☎大網病院

☎（72）1121



保 健

問い合わせは

健康増進課

☎（72）8321



7月の健診・予防接種等

●健診等

事業	会場	日時	対象
乳児健診	㊦	22日(火)午後	R7年2月生まれ
1歳6か月児健診		7日(月)午後	R5年11月16日～12月31日生まれ
2歳児歯科健診		9日(水)午後	R4年12月生まれ
3歳児健診		8日(火)午後	R3年11月生まれ
離乳食講習会	㊧	25日(金)10時～	4～7か月の乳児と保護者
乳児相談	㊦	4日(金)10時30分～11時	
赤ちゃん教室～マザリーズ～		16日(水)10時～	R7年3月、4月生まれ

●予防接種

予防接種名	会場	日程	受付時間
BCG	㊦	16日(水)	13時15分～13時45分 ※完全予約制。

㊦＝保健文化センター、㊧＝中央公民館

▶すべての健診と10か月乳児相談は個別通知をしております。

上記事業は予約制ですので、必ずご連絡ください。

▶健康相談・子育て相談は随時行っていますので、問い合わせください。

予防接種（集団接種）

対象年齢で接種をご希望の方は申し込みください。
医療機関での個別接種については直接医療機関へ問い合わせください。

▶会場＝保健文化センター

▶申込方法＝電子申請、電話

▶持ち物＝母子健康手帳、予診票

◇日本脳炎第2期予防接種

▶日程＝7月23日(水)、24日(木)、25日(金)

▶対象＝9～12歳で日本脳炎第2期を1回も接種したことがない方（小学4年生には個別通知）

◇二種混合予防接種

▶日程＝8月25日(月)、26日(火)、28日(木)

▶対象＝11～12歳で二種混合第2期を1回も接種したことがない方（小学6年生には個別通知）



▲日本脳炎第2期
申込フォーム



▲二種混合申込
フォーム

栄養士だより

コレステロールを下げるには

健康診断で、コレステロールが高いと言われた方、今日から食事を見直してみませんか？

①肉に偏らず魚や大豆製品も取りましょう
青背の魚に含まれる油は動脈硬化予防におすすめの食材です。

②油は植物性を選びましょう

バターやラードなどの動物性の油より、オリーブ油、菜種油、ごま油、こめ油、サラダ油などの植物性を選びましょう。

③コレステロールが多い食品は、取り過ぎ注意

たらこ、いくら等の魚卵にはコレステ

ロールが多く含まれています。また、コレステロールを上げる飽和脂肪酸が多い食品（ベーコン等の加工肉、菓子パン、洋菓子等）も取りすぎに気を付けましょう。

④野菜を1日1350g食べよう

食物繊維やビタミンをしっかりと取りましょう。

ビタミンが多く含まれている緑黄色野菜は、1日120g以上を目標に食べましょう。

市では、管理栄養士による栄養相談を行っています。

栄養バランスや食事量などを確認し、血液データが改善するための方法などをご提案します。お気軽にご相談ください。

スポーツ活動における熱中症事故の防止

①適切な予防措置

熱中症は、梅雨明け等の気温が急に上昇したときや、合宿初日、休み明けに発症することが多く、低学年（特に新入生）に多くみられます。

気温が高くなり始めたら、暑さに慣れるまでの順化期間を設けましょう。順化期間の最初は運動量を落とし、次第に負荷を高めていきましょう。

②指導者等の責任

スポーツ指導者は、熱中症の予防と、発生したときの応急処置方法を身に付けておきましょう。

スポーツによる熱中症死亡事故は適切な予防措置を講ずれば防げるものです。

☎大網白里アリーナ

☎（72）5708