



保健師だより

クイズ！

プールで遊ぶときに気を付けること



日本では毎年約5人がプールで命を落としています。クイズで楽しく学んで、プールの事故に遭わないよう対策をしていきましょう。

問題

プールに入る前に気を付けることで、
まちがっているものを2つ見つけましょう。

- ①プールの中で安全を確認しやすくするため、また、プールに髪の毛を落とさないために、目立つ色の帽子をかぶる。
- ②見学するときは、日かげに入り、十分に水分を取って、熱中症に気を付ける。
- ③水に入るときは、体に水をかけて慣れたら、その勢いで一気に入る。
- ④身体の汚れを落としたり、身体を水に慣れさせたりするため、シャワーは通りすぎずにしっかりと浴びる。
- ⑤食事を抜いていたり、睡眠不足だったり、いつもより熱があったり…。自分の体調が悪いときには無理をせず、見学をする判断をする。
- ⑥先生の話聞いて、テキパキ行動するため、プールサイドはかけ足で移動する。

大切なポイント

クイズの続きはこちらから！▶
 


**事前の準備は
しっかりと！**

体調チェックや水慣れ、
 ルールの確認が大切です。


**体調が悪いときは
無理をしない！**

少しでも不調があれば、
 見学や休養をしましょう。


**ルールを守って
楽しく安全に！**

大人の話をよく聞き、
 ルールを守って楽しく過
 ごしましょう。

ご家庭でも、お子さんと一緒にプールでの安全について、話してみてください。⑨・⑩…堀江

ヒトパピローマウイルス感染症 (子宮頸がん等予防)予防接種

接種は強制ではありませんが、リーフレットなどをよくお読みになり、ご検討ください。

▶対象＝小学6年生～高校1年生相当の女性

※小学6年生～14歳の女性は2回で接種完了が可能となります。

※現在高校1年生相当の未接種の女性は、令和9年3月まで公費負担で接種をすることができますが、全3回の接種を完了するためには9月末までに1回目の接種を開始する必要があります。

▶接種費用＝無料（公費負担）



▲詳細

献 血

- ▶日程＝8月13日(木)
- ▶時間＝10時～11時45分、13時～16時
- ▶会場＝保健文化センター
- ▶申込方法
ラブラッドアプリ
- ▶その他＝献血手帳・献血カードの発行・更新は終了し、ラブラッドアプリに統一されました



▲詳細

親子の健康づくり講演会を開催

～みんなちがってみんないい!どんな子にも特性がある～

- お子さんが生まれつき持っている行動・思考・感じ方の個性である、「特性」について、理解を深めたいという保護者向けに講演会を実施します。
- ▶日時＝9月10日(木)10時～11時30分（受付開始9時45分）
 - ▶会場＝保健文化センター1階集団指導室
 - ▶内容＝お子さんの特性や生活の困り事について、お子さんとの関わり方や療育についてなど
 - ▶講師
（一社）こども未来共生会 理事長・統括施設長 中島展氏
 - ▶対象＝未就学児の保護者
 - ▶募集人数＝30人程度
 - ▶申込方法＝ウェブ、電話
 - ▶申込締切＝8月28日(金)
 - ▶参加費＝無料
 - ▶その他＝託児あり
- ☎・問 健康増進課母子保健班 ☎(72)8321



▲申込フォーム

良い歯と健康な歯肉で 歯っぴーライフ

「親と子のよい歯のコンクール」参加者をご紹介

参加された親子3組とも、むし歯の経験がない健康な歯をされていました。ぜひ、皆さんも3組の親子を参考に生涯健康な歯を目指しましょう。

◇中堀 舞さん・湊斗さん

舞さん自身も子どもの頃、良い歯のコンクールに選ばれた経験があるそうです。湊斗さんは、3か月に1回の歯科検診が習慣になっているそうです。



◇加藤 英里さん・那菜さん

英里さんは、お父さんからの「歯は一生もの」という教えを受け、ご自身と那菜さんの仕上げ磨き共に丁寧な歯磨きやデンタルフロスの使用を心掛けているそうです。



◇木田 亜友美さん・帆香さん

亜友美さんは、子どものころに歯科医院で歯磨きの指導を受けた経験から、帆香さんの仕上げ磨きでも3種類のハブラシを使い分け、丁寧な歯磨きを心掛けているそうです。



栄養士だより

食品ロスを減らしましょう

日本では、食べられるのに捨てられている食品、いわゆる「食品ロス」が年間464万トン発生しており、その約半数は、家庭から排出されているといわれています。食品ロスを減らすことは、食費の無駄遣い防止やごみの削減につながるため、環境にも配慮することができます。

食品ロスを減らす3つの「ない」を紹介します。できることから、始めてみましょう。

①買い過ぎない

買い物前に家にある食材を確認し、必要な分だけ購入しましょう。冷蔵庫などの中身をスマートフォンで撮影し、買い物時に確認する

のも効果的です。また、購入の際は消費期限の表示もよく見ながら、その日までに食べ切れる量を考えて購入しましょう。

②作り過ぎない

家族の予定や体調などを考えて、作り過ぎないようにしましょう。特に夏は料理が傷みやすいため、食べ切れる量を作るように心掛け、食中毒にも気を付けましょう。料理を保存する場合は、加熱をしっかりとし、清潔で乾いた容器で保存するか、小分けにして冷凍保存しましょう。

③食べ残さない

作った料理は、早めに、おいしく食べ切りましょう。