

安心安全情報

春は交通事故が多い季節



火災・救急発生状況

種別	2月	累計	昨年
建物	1	2	±0
林野	2	2	-2
車両	0	0	-1
その他	3	6	+3
救急	141	341	-7

交通事故発生状況

種別	2月	累計	昨年
人身	21	39	-16
物損	64	147	-12
死者	0	0	±0
負傷者	22	44	-24
全国死者	581		(昨年同期比 -37)

春は、入学や入社などで新生活を向かえる人が多い季節です。生活環境が変化するこのような時期には、ちょっとした油断や不注意から交通事故が増加する傾向にあります。

また、交通事故の多い時間帯は、出勤や登校などの朝方、退勤や下校などの夕方、年代別では高齢者や20歳代が多いという特徴があります。

交通事故を防止するためには、ひとりひとりが交通安全への意識を高め、交通ルールを守ることが大切です。車を運転する人、歩行する人それぞれが次のことを心がけて、安心安全な生活を送りましょう。

●自動車運転する人

- ・緊張感を持って運転する。
- ・車間距離は広めにとる。
- ・制限速度を守る。
- ・ライトは早めに点灯し、こまめに切替える。

●歩行する人

- ・横断歩道を渡り、急な横断、飛び出しをしない。
- ・夜間は、明るく目立つ服装、反射材を着用する。

●自転車運転する人

- ・夜間は早めにライトを点灯する。
- ・下り坂などでのスピードの出しすぎに注意する。
- ・自転車も車両であると理解し、基本的な交通ルールを守る。

みんなの

子育て奮闘記

今月の奮闘家族
指宿浩二さん(37)、照美さん(41)、
友ちゃん(10)、翔くん(8)



たくさんの課が連携して、子育てを応援します。

健康推進課

子育て支援課

社会教育課

学校教育課

スポーツ振興課

乳歯の生え変わりが遅くて、永久歯が内側に生えてしまったのですが、このままにしておくのと歯並びが悪くなるのではと不安です。こういう場合、自力で外側に押し出すなど、何か対処した方がよいのでしょうか？

乳歯の内側に永久歯が生えているのであれば、日ごろの歯のお手入れが大変だと思います。早めに、かかりつけの歯科医師に相談し、適切に対応してください。



部活動をやっていて、それ以外の時間が少ないので、睡眠時間もちゃんと確保させてあげようと、つつい何もかも急がせてしまっています。こんな生活でちゃんと心が育つのか心配です。

子どもが部活動をやりたがっているのであれば、睡眠時間や家庭学習の時間の確保も大切であることなどを親子で話し合みましょう。時間の使い方、時間の大切さなどについて理解を深め、いろいろな活動がスムーズにできるよう取り組んでみてはいかがでしょうか。

元気の

知恵袋

薬を正しく服用するために
(薬の上手なつきあひ方)

小林市立病院
薬剤師 田村 朱子



薬の語源をご存知ですか。薬という字は草冠(=草)と楽(=病気を治す)からなり、病気を治療する草という意味や古文書によると「奇すしき(並より優れている、不思議な、神秘的なという意味)力を発揮することからくすりというようになった」とも伝えられています。使い方次第で「毒」にもなる「薬」。2回分をまとめて飲んで早く治るものではなく、かえって悪影響が出る場合もあります。

薬を上手に使用するために次のことを覚えておきましょう。①「薬の名前」…同じような症状でも人それぞれ使われる薬の名前は違う。②「薬の作用」…薬の効果と、もし飲まなかったら病気はどんな

のかを知っておく。③「薬の副作用」…必ず副作用が出るわけではなくても、その症状を知っていれば早い時期に対処できる。④「薬の飲み合わせ」…他の薬やある食べ物、飲み物と一緒に飲むと薬の作用が強くなったり逆に弱くなったり、時には予期しない作用が起こることがある。⑤「薬を飲んでいない時に注意すること」…例えば、多めの水で服用する、服用後の運転は避ける、日光に当たらないようにするなど注意が必要。

ほかにも食事をしなかったときや薬を飲み忘れたときはどうすればよいのかという事も覚えておきましょう。薬について分からないことがあれば、いつでも薬局の薬剤師にお尋ね下さい。

健康の達人

大田 啓市さん



【極意】

充実の日々を送る！

10年前健診を受けたところ、主治医から「心筋梗塞を発症している」と診断され、自覚症状の無いまま救急搬送されました。幸い、診断・治療が早期だったため、事なきを得、以来喫煙と暴飲暴食をやめました。そのおかげか、健診結果は以前よりも改善しました。

定年後はシルバー人材センターに入会し、月10日ほど就労して体を動かしたり、人と対話したりして過ごしています。家庭では狭い庭に色々な野菜を育て新鮮で美味しい食卓を囲んでいます。また、仲間とソフトボールで汗を流したり、友人や兄弟と釣りに出かけたりと、充実した日々を過ごしています。

ヘルスメイトさんの
野菜レシピ

キャベツの花しゅうまい



- 【材料…2人分】
- ・キャベツ ……200g
 - ～肉ダネ～
 - ・鶏ひき肉 ……100g
 - ・タマネギ ……20g
 - ～調味料～
 - ・しょうゆ ……小さじ1/2
 - ・砂糖 ……小さじ1/2
 - ・酒 ……小さじ1/2
 - ・しょうが ……適量
 - ・塩コショウ ……適量
 - ・片栗粉 ……大さじ1

今月の旬の食材は

キャベツ



●作り方

- ①タマネギをみじん切りにする
- ②キャベツは千切りにし、塩小さじ1弱を揉みこみ5分置き、冷水にとった後、水気を切る
- ③肉ダネの材料と調味料をボールに入れてよく混ぜ、食べやすい大きさに形成する
- ④②を肉ダネにギュッギュッとくっつける
- ⑤フライパンに水約200ccをいれ、その上にクッキングシートを敷き④を並べ、火をつける
- ⑥沸騰したらふたをして、中火で約8～10分蒸したらできあがり