

安心安全情報

火災・救急発生状況

種別	6月	累計	昨年
建物	0	10	+4
林野	1	5	+1
車両	1	1	-1
その他	0	4	+3
救急	130	883	+115

交通事故発生状況

種別	6月	累計	昨年
人身	22	122	-15
物損	70	431	-22
死者	0	0	±0
負傷者	23	138	-24
全国死者	1675	(昨年同月比 -152)	

熱中症予防していますか？



本格的な夏を迎えると毎年のように熱中症に起因する事故が発生しています。気象庁の発表によると、今年の夏は全国的に平均気温が例年より高い見込みであることから、より一層の対策が必要です。

熱中症とは、温度や湿度が高い中で、体内の水分や塩分（ナトリウムなど）のバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、体のだるさ、ひどいときはけいれんなどを起こす症状のことです。室内にいても温度や湿度が高いため、体から熱が逃げにくく熱中症になる場合もあります。

熱中症予防のポイントは、①室温が28℃を超えないようにエアコンや扇風機を上手に使う。②のどが渇

かなくてもこまめに水分補給をする。③外出するときは、体をしめつけない涼しい服装で、日よけ対策をする。④日頃から栄養バランスの良い食事と体力づくりをする。などが挙げられます。

また、小さなお子さんの熱中症予防として、顔色や汗のかき方を十分に観察し、遊びの最中は必要に応じて水分補給や休憩をとらせることが大切です。

熱中症になったときは、涼しい場所や日陰のある場所へ移動し、衣服を緩め、安静に寝かせたり、室内であれば、エアコンや扇風機などで体を冷やすなど、応急手当てを行きましょう。しっかりと熱中症予防をして、夏の暑さを乗り越えましょう。

みんなで学ぶ 子育て広場

おいしいジュースになあれ！

須木中央保育園
主任保育士 河野美由紀



須木中央保育園には古い梅の木があります。今年は例年になく豊作で、その梅を使って子どもたちと一緒に梅ジュースを作りました。梅を洗った後、つまようじを上手に使って「おへそだ!!」と喜びながら「へた」を取ったり、チクタク穴を開けました。現在、梅のエキスと酢に氷砂糖が溶けこんで、まるでかけろろのような、ゆらめきを見ながら「海の波みたい」と子どもたちもうっとり・・・。

私は、小学生のある実験の話を出しました。輪切りにした3つの人参を準備し、声掛けを変えて観察します。①「元気になあれ、ありがとう」と声を掛ける。②「腐れ。」と声を掛ける。③無視をする。結果は、①の人参は、変化なし。②は真っ黒に。③はドロドロになっ

たというお話です。このことから「言葉」って大事なんだということが分かります。梅も生きている。この命をもらって私たちは生きているんだよ、ということをジュース作りを通して子どもたちに伝えたいと思いました。

梅はいつでも子どもたちから観える所に置くことで、「おいしいジュースになあれ!」「おはよう! 元気ですか?」とおいしくなる魔法の言葉をかけてもらっています。ただ今、梅はジュースに変身中です。きっとおいしいジュースになることでしょう。



この梅ジュースは、そのまま水で薄めて飲んだり、ゼリーにしたりしていただく予定です。

■みんなで学ぶ子育て広場では、子育てに関する悩み・相談を募集しています。詳しくは、地方創生課 (Tel 23-1148) まで

元気の

知恵袋

口腔ケアで健康な口を作りましょう。

小林市立病院 リハビリ室
言語聴覚士 湯浅克彦



高 齢化社会における元気の秘訣は、運動と食事です。今回は、食べるための口腔ケアについて紹介します。

いつまでも口から食べるためには、口の中を清潔にしておく必要があります。その目的は、口の疾患を予防し、食べるための機能を維持することにあります。また、口の中には莫大な数の細菌が存在します。それらが食べ物や唾液とともに誤って気管に入ってしまう起きる肺炎（誤嚥性肺炎）の予防にもつながります。

一般的に口腔ケアは歯磨きで行います。食後の歯磨きはもちろん、就寝中は口の中の細菌の数が増加するため、起床後すぐに歯磨きするのも重要です。寝る前にも液体

歯磨きなどで細菌の増加を予防することもお勧めです。歯間ブラシなどの使用も良いと思います。

歯ブラシの保管方法として使用後はよく水を切り、ブラシ部を上にして乾燥させ、月に一回程度交換することをお勧めします。入れ歯（義歯）の人も同様に食後はブラッシングをして、その際は研磨剤が入っている歯磨き粉の使用は避けたほうがよいでしょう。洗浄後は洗浄剤につけることで細菌の繁殖を抑えることができます。

また、口の機能を維持するために舌や唇の体操も効果的です。舌を出し入れしたり、唇を尖らせたりしてみてください。口腔ケアと口腔体操で健康な口を作り、健康な体を作りましょう。

【極意】健康の達人

特定健診がきっかけで、生活改善！

有村 スミ子さん



昨年、11年ぶりに特定健診を受け、結果は血糖値の数値が高く、医師から注意を受けました。ショックで何とかしなくてはと思っていたとき、市から健康おうえん教室の案内が届いたので申し込みました。お酒をやめ、病院での栄養指導や週3回プールに通うなど、本格的に生活改善に取り組みました。それから6ヶ月。徐々に減量していき、血糖値の数値も改善しました。

ひとりでは、ここまで取り組めなかったと思います。治療や指導してくれた先生、応援やサポートしてくれた人たちに感謝しています。久しく特定健診を受診していない人は、ぜひ受診してみてくださいね。

ヘルスメイトさんの野菜レシピ

ちしゃなます



- 作り方
- ①サニーレタスは洗って水気を切り、4〜5等角に切る
 - ②きゅうりは薄い輪切りにし、塩もみをする
 - ③みそに砂糖、酢を加えてよく混ぜる
 - ④ちりめんじゃこはさっと茹でて、塩抜きをする
 - ⑤サニーレタスと水気を切ったきゅうり、ちりめんじゃこを混ぜる
 - ⑥⑤に③を入れよく和え、器に盛り、好きな大きさに切ったトマトを飾り、できあがり

【材料…2人分】
 ・サニーレタス ……3枚
 ・きゅうり ……40g
 ・ミニトマト ……2個
 ・ちりめんじゃこ ……10g
 ・みそ ……10g
 ・砂糖 ……6g
 ・酢 ……8g

小鉢1皿 60g
 1日6皿食べよう!

【問】 ●健康推進課：Tel 23-0323 Fax 23-0325 ●須木庁舎住民生活課：Tel 48-3132
 ●野尻庁舎住民生活課：Tel 44-1100