

# 安心安全情報

## 春の全国交通安全運動について

### 火災・救急発生状況

種別	2月	累計	昨年
建物	0	2	±0
林野	1	2	±0
車両	0	1	+1
その他	0	2	-4
救急	184	382	+41

### 交通事故発生状況

種別	2月	累計	昨年
人身	21	40	+1
物損	63	154	+7
死者	0	1	+1
負傷者	22	41	-3
全国死者	563		(昨年同月比 -7)

春は、生活環境が変わる人が増える時期であり、多くの新入学生、新入園児が新生活を向かえる時期です。このような時期には、ちょっとした油断や不注意、地理の不案内などから交通事故が増加する傾向があります。交通安全意識の普及、交通ルールや交通マナーの徹底などを図るため、4月6日～15日の10日間、春の全国交通安全運動が実施されます。交通事故を防止するためには、一人一人が交通安全への意識を高め、交通ルールを守ることが必要です。そこで、右のことを心がけましょう。

#### 交通事故の主な特徴

- 脇見や安全不確認といった漫然運転が原因の交通事故が多い
- 朝夕の時間帯の交通事故が多い
- 高齢者と20歳代の年代の交通事故が多い
- 交差点や駐車場内の交通事故が多い

#### 自動車運転者

①緊張感を持った運転を②車間距離は広めに③スピードは控えめに④ライトは早めに点灯し、こまめに切替を⑤特に子ども、高齢者、障がい者に注意した運転を

#### 歩行者

①横断歩道を渡り、急な横断、飛び出しをしない②夜間は、明るく目立つ服装、反射材の着用を

#### 自転車運転者

①夜間は必ずライトを点灯、早めにライト点灯を②スピードは控えめに③自転車も車両であると理解して基本的な交通ルールを守る



# 元気の知恵袋

## レントゲンの影響について

### 病

院や健康診断で年に何回もレントゲン検査を受けて、体への放射線の影響を心配することがあります。一般的に自然から受ける放射線の量と比較しても、検査で使われる放射線の量は低く抑えられています。日本人が一年間に受ける自然放射線の量は約2.4 mSvとされています。比較して胸のレントゲンは約0.05 mSv、胃のバリウム検査が約0.6 mSvとなります。CT検査の場合は約6 mSvと高くなりますが、放射線由来のがんの発生確率は100 mSv受けると一生のうちで0.5%変化すると言われており、100 mSv以下では体への影響はほとんどありません。ちなみに東京からニューヨークへ飛行機で渡航すると宇宙線の影響で0.1～0.2 mSvの被ばくをするそうです。

がんなどの発病とは別に、レントゲン検査によって髪が抜けたり妊娠中の胎児に影響が出たりと言った心配もありますが、どのぐらい量の放射線を浴びたら髪や胎児へ影響が現れるかが判っています。レントゲン検査ではこの量の何十分の1以下に抑えてあります。胎児については妊娠何ヶ月かで影響がでる放射線量が変わってきますので、妊娠の可能性が少しでもある場合は病院にてご相談ください。このようにまったく体に影響がないとは言えませんが、検査による放射線の影響より患者さんの利益が大きくなることを前提に、検査により病気の早期発見や適切な治療を受けるための手助けになりますので、安心してレントゲン検査を受けに来てください。

市立病院 放射線室  
診療放射線技師  
斉藤 淳一



## みんなで学ぶ 子育て広場

春から新1年生！  
スムーズに学校生活を  
送るために！

学校教育課  
二万和也指導主事



いよいよ4月から小学生。「初めて入学する小学校生活を楽しめるかな」、「友だちがたくさんできるかな」、「学校で困ったとき先生にちゃんとと言えるかな」など、この時期は、新しい環境でうまくやっつけられるか期待や不安を抱いている、保護者が多いのではないのでしょうか。市教育委員会では、保護者の不安を少しでも解消するために、「小林市ハートほんわか子育てBOOK 2 いつもそばにいてくれてありがとう～あなたは私の宝物 小林の宝物～」を作成し、新1年生の保護者へ配付しています。その中から、入学前のお子さん

の心の安定を図るために、ご家庭で取り組んでほしい、いくつかのチェック項目を紹介します（下を参照）。

新たな環境に向かう、この時期の子どもは、心が不安定になりやすいです。そこで、保護者にとって、あなたは大切な存在なのだというメッセージを伝え、子どもに安心感や信頼感をもたせ、心の安定を図ることがとても大事になってきます。家族との心ときめく時間が、入学後、先生や友だちと一緒に楽しく過ごすことへとつながっていきます。ぜひ、大切な子どものために一緒に過ごす時間をたくさんつくりましょう。

#### ご家庭で取り組んで欲しいチェック項目

- 子どもをギュッと抱きしめるなど十分に甘えさせていますか。（「甘やかす」ことではありません）
- 外遊びや読み聞かせなど、親子で一緒に楽しむ活動をしていますか。
- あいさつや感謝の言葉など、親が思いやりのある言動に心がけていますか。
- お風呂場や寝る前など、子どもの話に耳を傾け、親が聞き上手になっていますか。

■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

## 健康の達人



松埜 岩男さん(74歳)

【極意】  
健診がきっかけで、  
かかりつけ医をもち、  
ウォーキングに励む！

平成19年に横浜から帰省。小林は緑が多く目に優しく空気もおいしいと実感。翌年に特定健診が始まり、早速受診。それ以来欠かすことなく毎年受診しています。健診をきっかけに、かかりつけ医を持ちました。また、栄養士による栄養指導を受け、野菜を多く取るようになり、健康に関心を持つようになりました。からだの中身は見えませんが、血液検査でいろいろ知ることができます。ぜひ皆さんも健（検）診を受けてほしいと思います。健（検）診のPR活動など祭りのパレードに参加したり、市民の健康づくりを応援しています。また、運動が大切なことを再認識し、小林ウォーキングに参加。ツデーマーチが小林市で開催されるようになってから、運営委員としても活動しています。やりがいのある仕事です。これからとってもいい季節。皆さんもウォーキングを始めてみませんか？

## ヘルスメイトさんの野菜レシピ

### スナップえんどうのたまごサラダ



小鉢1皿60g  
1日6皿食べよう！

#### 材料（2人分）

- ・スナップえんどう…120g
- ・ニンジン…10g
- ・しょうゆ…小さじ1
- ・固ゆで卵…1個
- ・すりごま…大さじ1
- ・マヨネーズ…大さじ1

#### ●作り方

- ①スナップえんどうは洗って筋を取り、ニンジンも短冊切りにしてゆでる
- ②茹でたら水気を切って、熱いうちにしょうゆをまぶして粗熱を取る
- ③固ゆで卵は粗くつぶして②に加えすりごま・マヨネーズで和えたらできあがり

【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