



# みんなの 保健センター

## むし歯のない子の紹介

これからも  
いい歯でね!

3歳児健診にて  
(7月5日実施)

- ①むし歯をつくらないよう、日頃気をつけていることは?
- ②わが子の自覚できていることは?



**加藤 亜衣ちゃん** (向町下)

- ①毎日、はみがきをしている。
- ②明るく、元気なところ。



**柴崎 七海ちゃん** (向町下)

- ①仕上げみがきをしている
- ②元気なところ



**秋田 陽ちゃん** (宮川)

- ①毎日仕上げ歯みがきをする
- ②優しい所



**成田 星斗ちゃん** (宮野沢)

- ①毎日歯みがき
- ②とってもおしゃべり♡



**佐野 結菜ちゃん** (田茂木)

- ①カルシウムを取る
- ②小さくてかわいい所



**佐藤 真維ちゃん** (花丘町)

- ①歯みがきをしっかりとやること(イヤがる時は無理やりです)
- ②よく歌を歌っているところ、元気いっぱいなところ



### 今年最後の健診です。

～1年に1度は健康を守るためにぜひ健診を受けましょう～

- 日 時……………平成19年 9月 2日 (日)
- 場 所……………複合健診 中泊町立中央公民館
- 女性検診 中里保健センター
- 受付時間……………複合健診 午前7時～8時
- 女性検診 午前10時～11時



詳しくは、後日チラシを配布しますので、よく読んで申し込み下さい。

# 熱中症に用心!

熱中症は、暑い環境の中にさらされたり、その中で運動したりすることによって発症します。脱水状態となり、からだの中に大量の熱が発生して、からだに障害が起こります。

軽い症状から重い症状へと進行しますが、きわめて短時間で急速に重症となることもあります。**乳幼児から高齢者まで年齢を問わず発症し、屋外だけでなく、閉め切った暑い室内など、日常の暮らしの中でも起こることがあります。**

◎熱中症は命にかかわることもあります。危険性を十分に知り注意すれば予防することができます。

次の点に注意してくださいね。

- ・外気温が**24度以上**の時は熱中症にかかりやすいです。運動の合間に積極的に**休憩(15分〜30分ごと)**と水分を摂るようにしてください。(汗からは、**水分と同時に塩分も失われます。**スポーツ飲料などで塩分補給もしましょう。)
- ・服装は、吸湿性や通気性のよ

いものを。屋外では帽子を着用しましょう。

・**子どもやお年寄り**は、暑い室内にいただけで気づかないうちに**脱水状態**になることがあります。(特に寝たきりの高齢者や乳幼児は注意が必要です。水分補給を忘れなく)

・**車の中では冷房をかけていても輻射熱が大きいので、短時間でも乳幼児を残しておくことは危険です。**

・熱中症は夏だけではなく、冬でもホットカーペットや電気毛布を使用していると脱水状態が起こることがあります。

熱中症は健康な人でもだれでもかかる可能性がありますが、無理をせず、十分な対策をとっていけば避けられるものです。暑さと湿度といった環境に気をつけて、水分補給・休憩などの対策をたてて予防しましょう。



## 中里中学校 思春期健康教育 心とからだ、大切に

青森県総合健診センター  
長澤 一磨 先生

6月14日、中里中学校二年生を対象に思春期健康教育が開催されました。講師の先生は、長く産婦人科医として数多くの赤ちゃんの誕生、いのちの誕生に携わっていらした方です。

長澤先生からは、「みなさん一人ひとり、三億分の一の確立で生まれてきた貴重な存在です。思春期の特徴や正しい性の知識を学び、かけがえない自分の夢に向かって毎日を大事に過ごしてほしい。また、一時の感情で自分の将来を壊すようなことはしないでほしい」という、とても重みのあるメッセージがありました。また、「男子は、女性を悲しませるようなことはしてはいけません。女子は『NO』と断言する勇氣を持つことが大事」という大切な心構えも話されました。「いのちの誕生は、みんなに望まれて誕生するもの、そこには当然責任がともなうものである」とも話されました。

## 長澤先生のお話を聞いた後の 子供たちの感想は

- ◆改めて、自分達はすごい確立で生まれてきたこと、生きていくことの素晴らしさがわかった。
- ◆親が生んでくれたこの命を大切にしたい。
- ◆命は、みんなに祝福され、望まれて誕生することが幸せである。
- ◆色々な感情がいきまじって不安定な今だけど、仲間同士、互いに支えあって生きようになりたい。
- ◆人にはそれぞれ特徴や個性があり、人と比べる必要がないとわかった。
- ◆自分の将来を壊さないようにしたい。
- ◆自分だけでなく、友達、みんなの命も同じように重い。みんなが助け合って生きていこう。



## 命の大切さを学習 〜思春期健康教育〜

7月5日、小泊中学校3学年を対象に、思春期健康教育「ふれ愛・命のレレー」を開催しました。

公立金木病院の角田つね助産師さんを講師に、「生命と性」について学びました。

生徒たちは、心音を聞く機械で自分の心臓の音を聞いたり、ゴム手袋を使って性感染症の実験をし、性感染症の予防について勉強しました。

9月には、今回の学習を踏まえて、妊婦体験学習と幼稚園での子ども達と体験学習を計画しています。

