

1歳6か月児健診にて
むし歯のない子の紹介

(12月11日実施)



小野日向葵ちゃん
(五 林)



坂田 絢ちゃん
(宮 川)



竹内梨乃ちゃん
(宮野沢)



三上愛乃ちゃん
(芦 野)



沖崎瑛羽ちゃん
(上高根)



久保田春亜ちゃん
(浜 町)

※今回の健診では全てのお子さんにむし歯がありませんでした。

冬のけんこう対策

◎冬は動脈硬化の大敵!!

冬は、つい運動不足になる上、イベントが重なり、食べ過ぎ飲み過ぎが続く、血液中に余分な糖やコレステロール、中性脂肪が増えるリスクが大きくなります。これらは血管壁にたまり、こぶのようなプラークを増大させます。そのうえ冬は寒さで血管が収縮し、血圧も上昇しやすい季節です。室内外の温度差や寒い脱衣所からの移動、熱いお湯につかるなど、心臓や脳の血管に強い圧力がかかります。プラークが破裂したり、心筋梗塞・脳梗塞の引き金になります。このように血管壁のプラークが育ち、破裂しやすい季節「冬」。急激な温度変化による血圧の乱高下を予防するため、脱衣所やトイレの暖房器具の使用や浴室を湯気で温めてから入浴するなど、日頃から対策をしましょう。

◎感染症を予防しよう

毎年、冬になると猛威をふるう感染症。特にノロウイルスなどの感染性胃腸炎やインフルエンザは感染力が強く、注意が必要です。正しい予防法や対処法で、冬を健康に過ごしましょう。

感染症対策

手洗い・こが

全ての感染症対策の基本です。手洗いで脂分・汚れを落とし、ウイルスをとりやすくします。石鹸をよく泡立て、流水でしっかり洗い流しましょう。



洗い残しが多いところは、ここ!!

汚物・吐物の適切な処理

感染症に罹患した人のおう吐物や排泄物の処理には注意が必要です。※おう吐物の汚染がひどい部分は濃度1000ppmの消毒液の使用が有効です。5〜6%濃度の漂白剤を使用した消毒液の作り方：500mlのペットボトルにキャップ2杯(10ml)の漂白剤を加える。

1. 使い捨ての手袋やマスクを必ず着用しましょう
2. 汚物を新聞紙等で覆い、静かに拭き取る
3. 拭き取った汚物はすぐにビニール袋に入れ、密封して廃棄します。中に塩素系消毒液をしみこむ程度入れて消毒します
4. 汚染された場所は、消毒液を浸したペーパータオルなどを敷き、10分程度放置してから水拭きします

子どもによる医薬品の誤飲事故に注意しましょう

子どもによる大人用の医薬品の誤飲が多く発生しています。子どもの行動の特徴をふまえ、特に子どもが誤飲すると重い中毒症状をきたすリスクが高い医薬品(精神薬、気管支拡張剤、血圧降下剤、血糖降下剤)の家庭での保管については十分注意しましょう。

*医薬品保管のポイント

子どもが手の届かない、見えないところに保管しましょう。保管する場合には、鍵のかかる場所に置く、取り出しにくい容器に入れるなどの対策をしましょう。

食生活改善推進員会からのお知らせ

食生活改善推進員会では、だしを活用した減塩活動を推進しています。

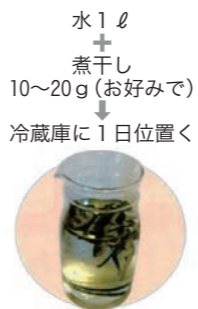
「だしをきちんと取れば、味はしっかりつく」と聞くけれど、難しいそうだし、手間がかかりそう…….」と思っている人も多いのではないのでしょうか。でも、意外と簡単に作ることができます。

減塩につながるだし活用術!

だしの力でうま味が増し、ワンランク上のお料理になることはもちろん、高血圧や腎臓病など生活習慣病予防や食育にもつながります。

簡単!!だし活用術

煮干しの水出し



麦茶ポットに煮干しを入れて、冷蔵庫で1日くらい置きます。
*昆布やしいたけなど、他の材料と一緒に入れても、おいしいだしが取れます。

まちのイベントカレンダー

2月		3月	
16	月 10:00~12:00 運動教室(中央公民館)	1	日 9:30~ お菓子づくり講座(ピュア)
17	火	2	月 10:00~12:00 運動教室(中央公民館)
18	水 12:50~13:00 2歳6ヶ月児歯科健診(中里保健センター)	3	火
19	木	4	水 13:00~14:00 健康相談(小泊保健センター) 15:00~16:00 健康相談(すくすくしたまえ館)
20	金 10:00~12:00 こころの相談日(保健センター)	5	木 12:15~ 3歳児健診(中里保健センター)
21	土 10:00~16:00 図書室開放(小泊地域)	6	金
22	日 9:30~ 町文化・スポーツ賞授与式(パルナス)	7	土 10:00~16:00 図書室開放(小泊地域)
23	月	8	日
24	火 10:00~12:00 献血(スーパーストア中里店前) 13:00~16:00 //	9	月
25	水 10:30~ 北光寿大学閉講式 14:30~16:30 運動教室(中央公民館)	10	火
26	木 乳児健診(中里保健センター)	11	水 14:30~16:30 運動教室(中央公民館)
27	金	12	木 12:15~12:30 1歳6ヶ月児健診(中里保健センター)
28	土 9:00~ 小泊少年少女発明クラブ閉講式 10:00~16:00 体育館開放(小泊地域)	13	金 10:00~ 高齢者教室(中央公民館) 町立中学校卒業式
		14	土 10:00~16:00 体育館開放(下前地区)
		15	日

戸籍の窓口

(12月届出分)



- 成田 利休(男・淳) 宮野沢
- 奈良 迪真(男・学) 豊島
- 鈴木 陽翔(男・悠太) 上豊岡
- 秋元 舞星(女・正和) 薄市下
- 大川 奏(男・敏広) 八幡



結婚おめでとう!

- 中村 力義(尾別)
- 山谷 芽吹(薄市下)
- 杉山 鷹也(下豊岡)
- 白塚 友梨(尾別)
- 佐々木 啓太(つがる市)
- 野上 沙矢佳(下高根)
- 齊藤 巧(岩手県)
- 太田 育美(宮野沢)
- 赤石 直哉(下前浜)
- 成田 瑠奈(薄市下)

人のうごき

12月末現在(前月比)

人口	12,193人(-14)
男	5,759人(-2)
女	6,434人(-12)
世帯数	5,174(-7)
出生	7 / 死亡 12
転入	12 / 転出 21

お悔やみ申し上げます

- 荒関 菊枝(五林)
- 加藤 昭次(派立中)
- 青山 鶴松(今泉下)
- 米塚 春江(福浦)
- 伏見 弘次(五林)
- 石川 キミエ(上豊岡)
- 鈴木 イサヲ(芦野)
- 赤石 釣藏(下前上)