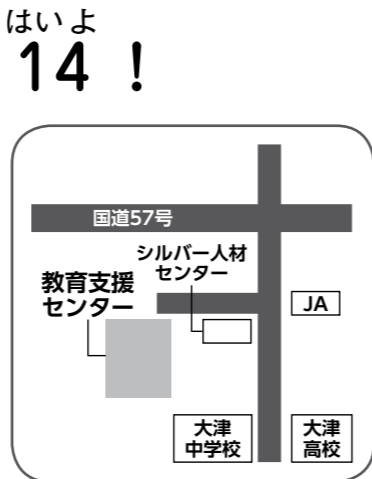


大津町教育支援センターを知って14!

子どものいじめ・不登校でお悩みのときは……
子ども相談窓口

●こんな相談にのっています!

- (例) ・子どもが学校へ行きたがらない。
- ・子どもがいじめにあっているようだけど……。
- ・家庭でどうやってしつけをしたら良いかわからない。 など



教育現場での経験がある教育相談員による相談を行っています。家庭だけの問題とせず、まずはセンターへお電話ください。また、先生たちの相談にも応じます。

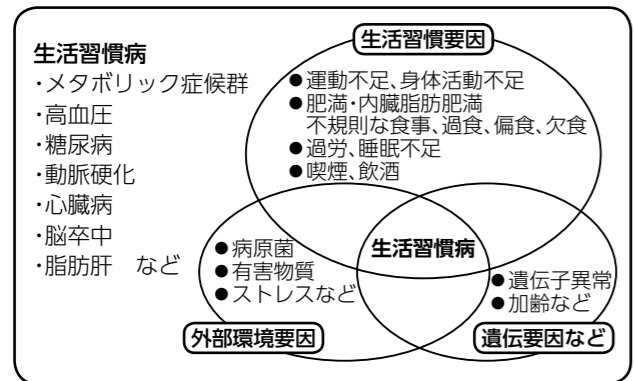
教育支援センター ☎ 096(293)2231

【開設日】月曜日～金曜日(土・日・祝日を除く)
【時間】午前8時30分～午後5時

電話 OK
来訪

栄養士からの一言 生活習慣病を予防しましょう

食習慣・運動習慣・休養・喫煙・飲酒などの生活習慣が病気の発症・進行に関与する疾患群を生活習慣病といいます。要因は、生活習慣・外部環境・遺伝要因があります。



●問い合わせ
役場健康保険課 健康推進係(町子育て・健診センター内)
☎096(294)1075

生活習慣の予防は、次の3点に要約されますが、最も効果的で、誰もが手軽に取り組める方法は、良い食習慣を身につけ、運動や休養を積極的に取り入れたライフスタイルを確立することです。

- 1次予防……健康的な生活習慣の確立(発病予防)
- 2次予防……定期的な健康診査を(早期発見・治療)
- 3次予防……リハビリテーション・投薬ほか(機能維持・回復)

健康的な生活習慣を身につけましょう。

- ・主食、副菜、主菜をそろえ、いろいろ食べましょう。
- ・食べすぎには注意しましょう。
- ・からだを動かしましょう。
- ・生野菜・緑黄色野菜を毎食の食卓に(1日350gを目標に)。
- ・塩分・脂質の摂取を控えめに。
- ・カルシウム(牛乳・小魚・海藻など)を十分にとって丈夫な骨づくり。
- ・甘い物はほどほどに。
- ・禁煙・節酒で健康長寿。

わかめとひき肉のレンジ蒸し豆腐(2人分)

【1人分】 エネルギー:193kcal 塩分:0.8g

- カットわかめ……………6g
- 木綿豆腐……………1丁(300g)
- にんじん……………30g
- 豚ひき肉……………50g
- かたくり粉……………大さじ1・1/3
- 練りわさび……………適量

作り方

- ①豆腐は4つに切り、キッチンペーパーで1つずつ包んで水気を絞る。にんじんはみじん切りにする。
- ②ボールにひき肉と塩を入れて練り、①ともどしたわかめ、かたくり粉を混ぜる。
- ③ラップを40cm角に広げて②を1/2量のせ、直径4cmの棒状にして両端をしっかりねじる。残りも同様にする。
- ④電子レンジ(600w)の両端におき、7分加熱する。あら熱がとれたら新しいラップに包み直し、冷ます。
- ⑤食べやすい厚さに切って器に盛り、わさびを添える。

予防接種のお知らせ

予防接種は、病気に対して抵抗力を持った強い体にするために行うものです。予防接種法という法律に基づき、町が実施する接種は「定期接種」といいます。法に基づかない接種は、「任意接種」といいます。

定期接種は、BCG、四種混合、三種混合、二種混合、不活化ポリオ、MR(麻しん・風しん)、日本脳炎、ヒブ、肺炎球菌、子宮頸がん予防の各ワクチンとなっています(※)。法律が改正され定期接種の種類が変更になることもあります。予防接種に関する情報は、広報おおづでお知らせしていきます。

接種対象者のお知らせ

★日本脳炎予防接種

積極的勧奨の差し控えの影響で日本脳炎予防接種を受けられなかった人(平成7年4月2日生まれ～平成19年4月1日生まれの人)は、定期接種として予防接種ができます。積極的に勧められる人は表のとおりです。

・定期の予防接種は、医療機関で実施しています。詳しくは通知などでお知らせします。体調が良い時に受けましょう。

予防接種を受けるときの注意

平成26年度の接種対象者 (まだ接種していない人が対象です)	
MR (麻しん・風しん) ワクチン 第2期	平成20年4月2日から 平成21年4月1日 生まれの人
二種混合 (ジフテリア・破傷風) ワクチン第2期	平成14年4月2日から 平成15年4月1日 生まれの人
接種期間:平成27年3月31日まで 対象者へは、お知らせとともに予診票を郵送します。できるだけ早めに接種しましょう。	

★MR(麻しん・風しん)ワクチン(2期)、二種混合ワクチン(ジフテリア・破傷風)対象者は次のとおりです。

平成26年度の 日本脳炎予防接種の積極的勧奨の対象者 (まだ接種していない人が対象です)	
第1期 追加	平成17年4月2日から 平成19年4月1日生まれの人
第2期	平成8年4月2日から 平成9年4月1日生まれの人
上記以外の対象者: 平成7年4月2日生まれから平成19年4月1日生まれの人は、特例対象者です。日本脳炎接種を既定の回数されていない人は、定期接種として未接種分を接種できます。	

ダニ媒介性疾患に注意しましょう

- ・保護者が同伴してください。同伴できない場合は委任状が必要です。
- ・母子手帳、住所がわかる物を持参してください。
- ・年齢や接種間隔に間違いはありませんか?もう一度確認しましょう。

春から秋にかけて、マダニの活動が活発になります。ダニに咬まれることで病原体に感染し、日本紅斑熱や重症熱性血小板減少症候群(SFTS)などの病気にかかり、重症化することがあります。

マダニは吸血前で3～4mmのダニで、主に森林や草地などの屋外に生息し、日本でも全国的に分布しています。熊本県でも昨年4件のSFTSの発生がありました。外出するときは、予防に努めましょう。

ダニ媒介性疾患の予防対策

- ①森林や草地などに入る場合は、長袖・長ズボン、足を完全に覆う靴などを着用し、肌の露出を少なくしましょう。
 - ②屋外活動後はマダニに咬まれていないか確認しましょう。
 - ③吸血中のマダニに気が付いたときは、医療機関で処置してもらいましょう。
 - ④マダニに咬まれた後に、発熱などの症状があった場合は、医療機関を受診しましょう。
- ※マダニは、衣類や寝具に発生するヒョウダニなど、家庭内に生息するダニとは異なります。

