

保 だ b忠

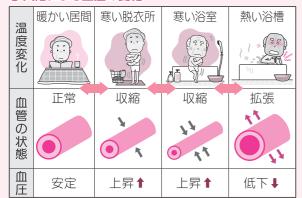
▶健康課(はつらつセンター内)(☎63·2112) ▶母子健康支援センターはつらつ(☎63·5121) ▶ 動地域振興課(☎75·3110) ▶ 動地域振興課(☎72·6336) ▶ 動地域振興課(☎322·3496)

冬季のヒートショックに 注意しましょう!

ヒートショックとは、寒暖差によって血圧が急上昇、 急降下することで、血管や心臓に大きな負担がかかる ことをいいます。ヒートショックが起こると、軽度ではめ まいや立ち眩みなどの症状が出現し、重度になると脳 卒中や心筋梗塞などにつながります。

ヒートショックは気温が下がる冬季に起こりやすく、 特に入浴時は注意が必要です。

●入浴による血圧の変化



■ 入浴時のヒートショック対策

①入浴前に、脱衣所や浴室を暖房器具で暖めておき、 寒暖差を少なくしましょう。

お湯をためる際に高い位置からシャワーで浴槽 に注ぐ、浴槽のふたを開けておく等でも、蒸気で浴 室全体が暖まります。

- ②お風呂の温度は41℃以下、湯船につかる時間は 10分までを目安にしましょう。
- ③かけ湯をしてからお湯につかりましょう。 心臓から遠い足先から肩まで徐々に湯温に慣ら すことが大切です。
- ④食後すぐの入浴や飲酒後、医薬品 (睡眠薬等)服 用後の入浴は避けましょう。
- ⑤ 「見守り体制 | をつくりましょう。

異変が起きた際の早期発見につなげるために、 入浴前に家族等に一声かけて、意識してもらうこ とも大切です。

ヒートショックは日頃の対策でリスクを軽減するこ とができます。対策をしっかりと行いながら入浴を 楽しみましょう。

播磨姫路小児救急医療電話相談

電話番号 079・292・4874

時間 毎 夜 間 20:00~24:00 休日昼間 9:00~18:00 (日·祝·8月15日·12月31日~1月3日)

メタボリックシンドロームとは、お腹まわり(内臓脂肪) が大きいことに加え、「高血圧」「脂質異常」「高血糖」の リスクを2つ以上持つ状態のことです。自覚症状がなく、 それぞれの程度が軽い状態であっても、重なることで動 脈硬化を引き起こし、心筋梗塞や脳梗塞、腎臓病などを 発症する要因になります。

メタボ予防・改善のポイン

バランスのよい食事を!

- ■1日3食、規則正しく食べよう。
- ■主食・主菜・副菜をそろえよう。
- ■減塩を心がけよう。
- 例…お味噌汁は具だくさんに。ゆず、青じそなどで風味付け。

習慣を身に付けよう!

- 今より10分多く体を動かそう。
- ■座る時間が長い人は、30分に1回は立ち上がろう。
- ■ウォーキングにチャレンジしよう。
- 、年に1回、定期健診で健康チェック!/



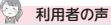
教室・相談のご案内 (事前予約必要)

自主トレーニング講習会

講習会を受講された方は、トレーニング機器が利用できます。

対 象 者 40歳以上の市民(医師から運動を制限されず、 介護保険認定を受けていない方)

受 講 料 500円 申 込 先 健康課(はつらつセンター内)



「自主トレに通う中で、血圧が下がりました」等、多数の 良いご意見を頂いております。

日時	場所
2/28 (水) 9:15~11:45	はつらつセンター
3/13(水) 9:15~11:45	はつらつセンター

プレママサロン(妊婦のつどい)

妊婦が集い、交流するサロンです。

電子申請で申し 込みできます

対象者 妊婦(お子様連れの参加可能)

参加費無料

持参物 母子健康手帳、お茶等

申 込 先 母子健康支援センターはつらつ



開催日	時間·場所	内 容
2/21 (水) 3/14 (木)	10:00~11:30 (受付9:45~) はつらつセンター	●出産前後に役立つ 助産師によるミニ講座 (呼吸法・沐浴・授乳等) ●栄養士による食事の話 ●気軽に相談コーナー

健康相談

妊娠・子育てから生活習慣病予防まで幅広く健康相談を 行っています。

と き 平日(月~金) 9:00~17:00

ところ健康課

学都たつのの輝きと歴史・文化が薫るまちを目指して

たつの市小中一貫教育の推進 ~同じ中学校区の子どもたちの交流~

たつの市では、各中学校区の特色を生かした小中一貫教育を推進しています。その中でも、各中学校区で工夫を 凝らした小小交流や小中交流などの学校間交流が行われており、同学年および異学年のつながりを深めています。

学年別交流会

新宮地区の小学校1年生が、生活科の授業で交流を行いました。西栗栖小、 東栗栖小、越部小の1年生は、東山公園で秋見つけをし、集めた落ち葉や木の 実を並べてつくったアート作品を紹介し合いました。 香島小、新宮小の1年生 は、新宮小学校体育館で、木の実などを使ったどんぐりゴマやマラカスなどの おもちゃで遊びました。

揖保川地区の3小学校の4年生が、河内小学校体育館で音楽を通した国際 交流学習を行いました。ブルキナファソ出身の伝統音楽家の演奏に合わせて、 手拍子をしたり、声を出したり、体を動かしたりしながら、西アフリカの民族音 楽を楽しみました。



新宮地区の5小学校の5年生が、新宮小学校に集まって職業体験を行いま した。たつの市で活躍されている方が講師となり、実際に仕事の体験をするこ とで、仕事の大切さや難しさを感じながら、他校の子どもたちと交流を深めま した。

【 人間関係づくりプログラム

同じ中学校区の小学6年牛が、准学への不安感を軽減し、期待感を高めるこ とを目的に、人間関係づくりプログラムを行いました。中学校の先生による「中 学校○×クイズ」で緊張をほぐし、グループでの課題解決型アクティビティで協 力することの大切さを学びました。

御津小学校6年生は、御津中学校2年生と合同で行いました。小学生から 中学生へ質問などもあり、小中の交流を図りました。

この他にも、オンラインでの交流も進んでいます。今後も、同じ中学校区の 子どもたちが交流を深める機会をつくり、各地区の特色を生かした小中一貫教 育に取り組んでいきます。









交流活動の取り組み は、市ホームページ にも掲載しています

▶ 小中一貫教育推進課(☎64·3020)



たつの市立小・中学校の長期休業期間の変更について

このたび、新学期を迎える1学期の準備期間にゆとりをもたせ、児童生徒へより質の高い教育を提供できる よう、令和6年度から長期休業期間の変更を実施します。ご理解とご協力をお願いいたします。

■長期休業期間

休業日の種類	現 行	変更後	備考	
春季休業日	3月25日~4月5日	3月25日~ <u>4月7日</u>	2日間延長	
夏季休業日	7月21日~8月31日	7月22日~8月31日	1日短縮	
冬季休業日	12月25日~1月7日	12月25日~1月6日	1日短縮	

■令和6年度の始業式等

式の種類	実施日
1 学期始業式	令和6年4月 8日(月)
入 学 式	令和6年4月 9日(火)
1 学期終業式	令和6年7月19日(金)
2 学期始業式	令和6年9月 2日(月)

式の種類	実施日
2 学期終業式	令和6年12月24日(火)
3 学期始業式	令和7年 1月 7日(火)
3 学期修了式	令和7年 3月24日(月)

※卒業式については現在調整中です。

▶ 学校教育課 (☎64·3179)

19 2024年2月号