



保健だより

▶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
▶地域振興課☎75・3110 ▶保健地域振興課☎72・6336 ▶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

温度変化	暖かい居間	寒い脱衣所	寒い浴室	熱い浴槽
血管の状態	正常	収縮	収縮	拡張
血圧	安定	上昇↑	上昇↑	低下↓

■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
相談時間 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)

メタボ予防で健康に過ごそう!

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・改善のポイント

- 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。
- 運動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)

利用者の声

「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。
対象者 妊婦(お子様連れの参加可能) **電子申請で申し込みできます**
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



学都たつの輝きと歴史・文化が薫るまちを目指して

たつのも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～

たつのも市では、各中学校区の特徴を生かした小中一貫教育を推進しています。中でも、各中学校区で工夫を凝らした小中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じ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。

ワーカーズ(職業体験)

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。たつのも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年生が、進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「中学校〇×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、各地区の特徴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)



たつのも市立小・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～4月7日	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	式の種類	実施日
1学期始業式	令和6年4月8日(月)	2学期終業式	令和6年12月24日(火)
入学式	令和6年4月9日(火)	3学期始業式	令和7年1月7日(火)
1学期終業式	令和6年7月19日(金)	3学期修了式	令和7年3月24日(月)
2学期始業式	令和6年9月2日(月)		

※卒業式については現在調整中です。

▶学校教育課(☎64・3179)