



保健だより

各相談・講習会・教室の申し込みは右記へ

- ▶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
- ▶新地域振興課 ☎75-3110 ▶旧地域振興課 ☎72-6336
- ▶御地域振興課 ☎322-3496

感染症に負けない食生活

感染症の予防のため、また重症化させないためには免疫力を高めることが重要です。

免疫力を高めるために必要なことは、「適度な運動」「質の良い睡眠」「ストレスをためない」等がありますが、「栄養バランスのとれた食事をする」とも重要なことのひとつです。

主食・主菜・副菜を組み合わせて食べると、栄養面だけでなく、彩りも良いバランスのとれた食事になります。



主食(ごはん、パン、めん、いもなど)

脳や身体の1番のエネルギー源になるため、1日3回しっかりととりましょう。



主菜(肉、魚、卵、大豆製品など)

筋肉や血液、皮膚、粘膜、免疫細胞など、私たちの身体をつくるあらゆるものはたんぱく質からできています。

たんぱく質を多く含む主菜が不足すると、皮膚や粘膜が弱くなり免疫力が下がってしまいます。



副菜(野菜、きのこ、海藻など)

免疫力を高めるためには、腸を元気にすることが大切です。小腸は身体の免疫機能の70%をつかさどると言われています。副菜に多く含まれる食物繊維は、腸内の良い菌を増やして腸の環境を整えてくれます。

また、緑黄色野菜に多く含まれるビタミンAは、細菌やウイルスが侵入しやすい目・鼻・口などの粘膜を丈夫にしてくれます。

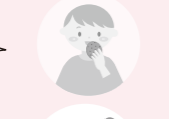


生活様式が変化して、

朝起きる時間が遅くなり朝食を食べない生活になっていませんか?



好きなもの、食べやすいものばかりにかたよっていたり、おやつや甘い飲み物などをたくさんとっていませんか?



体重は増えて(減って)きていませんか?



日々の食事の積み重ねが健康な身体をつくる土台となります。栄養バランスの良い食事で感染症から身体を守りましょう!!

健康相談

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

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)

MR2期(麻しん・風疹)の予防接種は受けましたか?

麻しん・風疹の予防接種は、麻しん風疹混合ワクチンを用い、1期・2期の2回接種します。

小学校入学前に受け終わっているか、母子健康手帳で確認しましょう。

MR2期(麻しん・風疹)

対象年齢:小学校就学前1年間

※令和3年度対象者:

平成27年4月2日～平成28年4月1日生まれ



※予診票を紛失された方や転入でたつの市の予診票をお持ちでない方は、母子健康支援センターはつらつ(健康課内)及び、各総合支所地域振興課(新宮・揖保川・御津)で発行します。来所時は母子健康手帳をお持ちください。(各総合支所は要予約)

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可能な日には自由に利用できます。

対象者 40歳以上の市民(医師から運動を制限されず、要介護認定を受けていない方)

受講料 500円

申込先 健康課、新宮総合支所地域振興課

日時	場所
12/13(月) 13:15～15:45	新宮総合支所
12/21(火) 13:15～15:45	はつらつセンター
1/12(水) 9:15～11:45	

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)

参加費 無料

持参物 母子健康手帳、お茶等、マスク

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
12/15(水)	10:00～11:30 (受付9:45～)	●ミニ講座 (出産準備・呼吸法等)
1/19(水)	はつらつセンター	●フリートーク ●気軽に相談コーナー



学都たつのの輝きと歴史・文化が薫るまちを目指して

大学教員や高校生から学ぶ科学の楽しさ

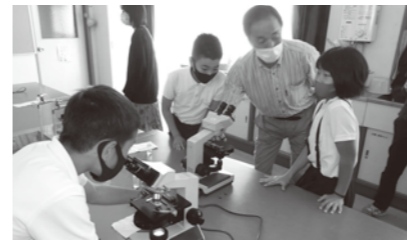
～STEAM教育推進事業～

たつの市では、科学的な体験を通して、児童の理科に対する興味・関心を高め、科学的な見方や考え方を養うために「STEAM教育推進事業」を実施しています。

STEAM教育とは、Science(科学)、Technology(技術)、Engineering(工学)、Art(芸術)、Mathematics(数学)の5つの単語の頭文字を組み合わせたものであり、各教科での学びを実社会での課題解決に生かしていくための教科横断的な教育です。今年度も、兵庫県立大学の教員や県立龍野高等学校、県立龍野北高等学校と連携し、児童の興味をひく実験や観察を中心とした理科授業を行っています。

兵庫県立大学の教員との連携授業では、6年生児童が、電子顕微鏡で「アメーバの観察」をしました。まず、顕微鏡の使い方を確認した後、自分たちでピントを合わせたり、プレパラートを上下左右に動かしたりしながら、アメーバを探しました。次に、対物レンズの倍率を40倍にし、アメーバを拡大して観察しました。アメーバの体内が微妙に動いていることを見つけ、「動いている」と叫んだ子もいました。最後に、餌を与えられたアメーバを観察しました。アメーバの体内に餌が入っていくのを見つけ、「餌食べた」「めっちゃ動いてる」など、興味津々、顕微鏡のレンズをのぞき込んでいました。授業を終えて、「アメーバは、餌を食べると分れつると知ってびっくりしました」「アメーバについてもっと調べたいです」などの感想のほか、「アメーバは水なしでも生きられるのですか」「アメーバに寿命がないことで、アメーバが及ぼす環境への影響は何ですか」など、次から次へと質問も出てきました。

今後は、兵庫県立大学の教員との「大地の変化」、県立龍野北高等学校生徒との「無限ゴマづくり」、県立龍野高等学校生徒との「プラネタリウムづくり」を行う予定です。



▶学校教育課 ☎64-3179



人権文化の創造をめざして 学ぼう人間の尊厳

人権教育研究講座の取組

人権交流推進事業の講座の一つに、人権教育研究講座があります。本講座は教職員を対象とした講座で、人権教育や人権の授業等について研究し、その成果を学校や地域での人権教育に生かしていくことを目的として、年に6回程度開催しています。

今年度は、「たつの市における人権教育の取組」「たつの市部落差別解消推進基本計画の策定について 答申」「性的マイノリティに対する正しい理解」等の内容で研修を深めています。

本講座では、グループでの話し合い活動を取り入れていきます。研修テーマに沿って日頃の実践や自分の考えなどを活発に話し合っている姿から、人権教育にかける先生方の熱意が伝わってきます。



講座をおとして、先生方の人権に関する知的理解や人権感覚が向上し学校教育や社会教育に生かされることで、人権尊重の精神が子どもたちや地域社会に広がることを願っています。

12月4日～10日は人権週間

昭和23年(1948年)12月10日、国際連合総会において、世界人権宣言が採択されました。世界人権宣言は、基本的人権の尊重の原則を定めたものであり、初めて人権保障の目的や基準を国際的にうたった画期的な宣言です。日本では、世界人権宣言が採択された翌年の昭和24年から、毎年12月10日を最終日とする一週間を人権週間と定め、全国的に啓発活動を展開し、広く人権尊重の考え方の普及・高揚を呼びかけています。

今なお残るさまざまな人権問題を解決し、国連の持続可能な開発目標(SDGs)が掲げる「誰一人取り残さない」社会を実現するため、この機会に人権について改めて考えてみませんか。

▶人権教育推進課 ☎64-3182