

The 健康応援隊!.....

元気に夏を乗り切ろう

夏は暑さに体がついていかず、熱を放散させ、体温を一定に保つていけます。発汗による水分の喪失を十分補えないと脱水状態になります。脱水を防ぐためには、体を常に一定の状態に保つようになっています。この調節がうまくいかなくなった状態が夏バテです。予防はこの暑さに、いかに体を慣らすかということになります。

規則正しい食生活

食事は一日3回バランスよく摂ります。少しずつでいいので、いろいろな種類のを食べましょう。胃腸の働きが弱まると、さっぱりしたもので済ませてしまふことが多くなりますが、それでは、タンパク質(卵・肉・魚など)、ビタミン(野菜・果物)、ミネラル(海藻類)が不足し、体力の消耗につながります。

食欲がなくて...という時は、豆腐でタンパク質を摂ります。

高タンパクで消化もいいため、胃腸への負担も少ない食品です。

トウガラシやシヨウガなどの香辛料や香味料を加えると、食欲が増します。

脱水に注意

人は汗によって体の表面から

十分な睡眠

寝苦しくて睡眠不足になったり生活のリズムが乱れがちになり、その結果、体調を崩してしまいます。寝ている間は体温調節がうまくできません。冷房を効かせ過ぎず快適に過ごすには、扇風機を上手に使うことも方法です。就寝前のぬるめのお風呂は自律神経を落ち着かせ、リラックス効果もあります。

夏バテは体からの休ませてほしいのサインです。規則正しい生活や十分な休養で、暑い夏を元気に乗り切りましょう。

(健康福祉課 保健師)

学校コーナー

体験活動をとおして

五霞西小学校

確かな学力や豊かな心の育成には、体験的な活動はとても大切です。五霞西小では、様々な体験活動を行っており、子どもたちの意欲を高めます。楽しく学んでいます。

【田植え体験活動】(5年生)

5月10日、

5年生が総合的な学習の時間の一環として、学校敷地内にある水田で田植えを行いました。社会講師の方にお出でいただき、田おこし、しろかきを見せてもらい、苗の植え方を教わり、一列に並んで苗を植えていきました。しろかきの済んだ田んぼに足を踏み入れると、「きやあゝぬるぬるする。」「足が抜けない。」「など大騒ぎ。初めての田植え体験から、米作りの苦勞を実感したようでした。



夏の間は、当番で水の管理をして稲の生長を観察しながら、秋には黄金色に輝く稲穂を待ちます。○初めて田植えをしました。田んぼに入るときは少し心配だったけど、思い切って入ってみたら気持ちよかったです。最初は上手に苗を植えら

れなかったけど、最後の方は上手になりました。秋の稲刈りがとても楽しみです。(染谷葵海さん)
○今日体験した田植えは、時間は短かったのですが、大切な思い出になりました。初めて入った泥だらけの田んぼは気持ちよかったです。秋にお米になるのが楽しみです。(杉田郁也さん)

【町探検】(2年生)

生活科の時間として、五霞町の役場や公民館などの施設を探検してきました。五霞町にはどんな建物があったかな?どんな役割があるんだろ?色々なお店もあるね。くわしく調べられたかな。○役場に行くと、五霞町長さんが来て話をしてくれました。役場には100人ぐらいの人が働いているそうです。見学をしたら、色々な部屋がありました。(須釜千景さん)



○公民館に行きました。図書室で本の数を聞くと、19,000さつでした。すごいなあと思いました。大人の本と子どもの本に分かれています。(大久保悠太さん)

○私は、B&Gに行きました。「Bは青い海」「Gが緑の大地」という意味だそうです。わたしは「へえ、そうなんだあ」と初めて知りました。(金子純香さん)
○公民館の屋上へ上がりました。屋上から、五霞西小学校や中学校も見えてすごかったです。(横田彩華さん)

ご意見・ご要望をお待ちしています。

あて先
●町長(直通)
FAX 84-1550
●総務課広報担当
☎84-1111(内線227)



7月の納税

| 納税期限: 8月31日(金)です | |
|------------------|--------------------------|
| 町民税 | 2 期 町民税務課 税務G 内線254 |
| 国民健康保険税 | 2 期 町民税務課 税務G 内線253 |
| 後期高齢者医療保険料 | 2 期 町民税務課 税務G 内線252 |
| 介護保険料 | 2 期 健康福祉課 高齢者支援G 内線239 |
| 保育料 | 8 月 健康福祉課 社会福祉G 内線237 |
| 学校給食費 | 5 期 教育委員会 学校教育G ☎84-1462 |

人口と世帯

※()内は前月比
総人口 9,342人(-3)
男 4,679人(-2)
女 4,663人(-1)
世帯数 3,116世帯(-2)
(7月1日現在 住民基本台帳から)