

運動について

秋になり、涼しくなってきた、外で運動しやすい時期になってきました。運動には様々な効果があります。例えば、

- ・肥満を予防する
- ・ストレスの解消になる
- ・骨や筋肉を強くする
- ・心臓や肺の機能を強くする
- ・食事がおいしく感じることが出来る
- ・よい睡眠をとることが出来る

などです。

日常生活の中で、体を意識的に動かすよう心がけましょう。そのことによって、運動を長く続けることができ、効果が期待できます。

- ・駅や勤務先などでは、エスカレーターを使わず階段を使う。
- ・テレビを見ながら、クッションを足にはさんで両側から押し合うなど、簡単な運動をする。
- ・近場は車での移動は控えて、徒歩や自転車を利用する。
- ・休日は、趣味やスポーツなど好きなことに熱中してみる。
- ・洗車や庭木の手入れ、ふと

んを干すなどからだを動かす家事なども効果的です。

日常生活の中でできる定期的な運動の場合は、毎日実行できるものを見つけて、継続に結び付けてください。最初はウォーキングなどの軽い運動から始め、少しずつ運動量を増やすとよいです。歩くときは、最初のうちは10分くらいからはじめ、徐々に時間を延長して30分くらい歩いてみましょう。できれば週に3〜4回、運動することを目安にしてください。

茨城県では、県内に162カ所のヘルスロードを指定し、健康づくりのためのウォーキングの推進を図っています。五霞町にも、2つヘルスロードがあります。

- ① 桜並木と水辺ウォーキングコース（童夢公園から行幸湖の周り）2.3 km
 - ② こぶしの花コース（道の駅「こか」から中の島公園まで）5 km
- 季節の景色を見ながら、楽しくウォーキングしてみたいかがですか。

（健康福祉課保健師）

学校コーナー

け「健康」 や「やさしい」 き「希望をもっと」

五霞東小学校



五霞東小学校では、本校のシンボル「けや木」にちなんで、①「健康」②「やさしい」③「希望をもっと」を言葉にしています。その中の一つを紹介いたします。

①「健康」 毎年6月から7月にかけて、学校歯科医の山中正彦先生にご協力いただき、全学年歯みがき指導をしています。歯の衛生についてや歯みがきの大切さについて学習した後、染め出し剤を使い、磨き残しがどれだけ歯についているか確認をしました。そして、ピンク色に染まった歯垢の磨き方を教わりながら落していきました。給食後の正しい歯みがきについての意識が高まってきました。歯ブラシチェックや賞状（きれいな歯で賞）をだして賞賛したり、清潔調べ等をしたりしながら、健康な体を保てるよう配慮しています。

また、今年 はかぜや新型インフルエンザ等が流行していることもあり、色々な病気にかかるリスクを少しでも減らせるよう、がらがらうがい・手洗いの指導にも力を入れています。

特に朝、休み時間終了後や給食の前には、五霞東小学校の子どもたちがチューリップの曲に合わせて歌った「6つの手洗いの歌」を校内放送で流します。子どもたちは、その曲に合わせて石けんを使って手洗いをしています。その後、アルコール消毒も行っています。

※五霞東小学校オリジナルの「完璧6つの手洗い」を紹介します。

- ① お願いあらい（手のひらを洗う）
 - ② 山あらい（指の間を洗う）
 - ③ すべり台あらい（手の甲を洗う）
 - ④ ネコの爪あらい（指の先を洗う）
 - ⑤ バイクあらい（親指を洗う）
 - ⑥ 鉄棒あらい（手首を洗う）
- ※各家庭には、「学校だより」や「ほけんだより」、「給食だより」等でお願ひし、協力をいただいています。

① お願いあらい
「お願い」
てのひらをゴシゴシ

② 山あらい
「山」
ゆびとゆびの間をゴシゴシ

③ すべり台あらい
「すべり台」
てのこうをゴシゴシ

④ ネコの爪あらい
「ネコ」
ゆび先をゴシゴシ

⑤ バイクあらい
「バイク」
親ゆびをゴシゴシ

⑥ 鉄棒あらい
「鉄棒」
てくびをゴシゴシ

トイレの後、食事前は、てあらいであらいゴシゴシ

お待ちしております
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
●企画財政課広報担当
☎ (84) 1111 (内線221)

10月の納税		納期限11月2日(月)です	
町 民 税	3 期	町民税務課	税 務 G 内線252
国 保 税	4 期	町民税務課	税 務 G 内線254
後期高齢者医療保険料	4 期	町民税務課	税 務 G 内線253
介護保険料	4 期	健康福祉課	高齢者支援G 内線239
学 校 給 食 費	7 期	教育委員会	学校教育G 84-1462

人口と世帯 (9月1日現在)
総人口 9,625人(-12)
男 4,829人(-10)
女 4,796人(-2)
世帯数 3,023世帯(±0)
※()内は前月比