むし歯のなかったお子さん





めざめのメリ

を



^{そう すけ} **蒼佑** ちゃん

年度の

健康診断で、

-分に取れました。昨

8 % と 4 睡眠が十

0)

0



瑛斗 ちゃん

【第2条】 良眠できていないという結果でした。 ていない人が26・ 睡眠12箇条」を紹介 そこで今回は、 条 ・睡眠で、 健康にとって重要な

適度な運動、しっかり朝食、ねむりと からだも心も健康に

◆運動/適度な運動を実施 では、寝つきが良く、睡眠の質も良い いう研究結果があります している人

徒ほど不眠を訴える割合が多いとい朝食/朝食を欠食する頻度の高い生 う研究結果があります

人が朝ごはんを食べていません。

中学生の4

加や、

メンタ

ĺ

たり、学業成績が低いルヘルスに所見のある

割合が多か

◆就寝時刻が遅い子どもは、

体重の増

糖能異常、循環器疾患、メタボリッ睡眠時間が短いと肥満や高血圧、

口

ムの発症に関係すること

勤労世代の疲労回復

□問

町の小学生の5人に1

【第4条】

◆睡眠による休養感が低い います うつの度合いが強いことが 睡眠による休養感はこころの健康に 。また、うつ患者の 人ほど, わ

▼昼寝は、

ぎると目覚めの悪

さが生じるので30分以内、

15時まで

岡田彩子さん

困らない程度の睡眠を 年齢や季節に応じて、 昼間の眠気で

◆眠くないのに無理に寝ようとするの も逆効果です。30分以上寝られなけ 良い睡眠のためには、環境づ くならない 8時間と言われて 度寝室を離れ 程度の 睡眠時間がその います

【第6条】

時計のリズムを保ちまし 若年世代は夜更かしを避けて、 ょう 体内

> 【第12条】 ◆睡眠中の 眠れない、 療が必要な病気が隠れて 心身の

【参考】厚生労働省「健康づくりのための睡眠指 推進係☎482-2935(課直通) い合わ せ先/役場健康推進課健康

良い胆りで心息を健康に

眠っても、

分ではありませ

日の睡眠不足を

ん。睡眠不足による疲労

0

毎日

分な睡眠時

かの不眠症状を抱えて 9割が何ら かって

【第9条】

Ί

昼間に適

◆睡眠時間は,食欲や気分,季節によっ て変動します。平均睡眠時間は6

度な運動で良い ◆60歳代では、 事が大切です 時間程度少なくなると言 今の自分に合った睡眠時間 20歳に比べて睡眠時間 睡眠

わ

れて

時間は遅らせない眠くなってから寝床に入り、

【第10条】

(第11条)

つもと違う

睡眠には要注意 変化に は 11 ることが 専門的治

その苦しみをかかえずに

専門家に相談を

釧路川(標茶町)総合水防演習を開催

防災ワンポイントコーナー

釧路川総合水防演習が6月17日(土)、標茶町ルルラン河川敷パークゴルフ場下流域の訓練場で行われました。この訓 練は国が管理する1級河川で行われるもので、釧路川で実施されたのは10年ぶり。この日は朝から天候に恵まれ訓 練参加者約500人を含めて約1,500人の来場者がありました。

訓練には、釧路・根室管内の各水防団(=消防団)が参加して、大雨の出水により堤防が崩壊することを防止するた めの様々な水防工法の展示が行われました。消防による事故車両からの負傷者救助、開発局のヘリによる孤立した地 域からの住民救助、自衛隊による川への応急架橋の実演なども行われました。当町からは弟子屈水防団と川湯水防団 からそれぞれ10名が参加して、木流し工法を展示しました。

地域PRコーナーでは、釧路管内の市町村がそれぞれの地域の特産品などを販売しました。当町からはみちえき摩 周直売会が出店し、摩周ポークの串焼や地場産の野菜などを販売して大盛況でした。



だれでも参加できる「北海道シェイクアウト」に参加しませんか?

道では、防災の日(9月1日)に、「北海道シェイクアウト」を実施します。

「北海道シェイクアウト」とは、職場でも家庭でも手軽に参加できる防災訓練で、職員・家族などの防災意識の向上 に効果的であり、皆さんの自主訓練と組み合せることで、災害へ備えを身につけることが期待されるものです。防災 の日を契機として、備蓄食糧の準備、非常時の連絡先の確認、避難所の位置確認など、物心両面の準備を心がけましょう。

9月1日金 10時 それぞれの職場または自宅 訓練日時·場所

避難、救急法訓練など)を実施することをお勧めします。

ら登録して下さい。

訓練の時間になったら、各人がその場所で概ね1分程度、「①Drop(まず低く)、②Cover(頭を守り)、③Hold on (動かない)」という基本行動(安全行動の①-②-③)を実施してください。それぞれの職場・ご自宅で地震を想定 した身を守る行動を取ることに続き、避難行動を促す訓練(屋外への

本訓練には、ブザーなどが鳴る地震訓練アプリの使用が予定され ておりますが、登録された方の携帯端末には個別にお知らせが入り

3 訓練参加登録について 訓練参加登録Webサイト (http://www.shakeout.jp/ event/hokkaido/) にアクセスし、申込みフォームか





①ドロップ ②カバー

まず低く!

頭を守り!

③ホールドオン

動かない!

問い合わせ先/役場総務課防災情報係☎482-2912(課直通)

今井林業が危険な木を伐採 地域の役に立ちたい

今井林業㈱(西村良雄代表取締役)の皆さんが5月25日、てしかがの蔵 周辺で枯れ木の伐採作業を行いました。倒木の危険のある枯れ木の伐採 を行なったもので、丁寧に作業を行っていました。

伐採した箇所は、木が通りに面しており、伐採したことにより、地域住 民の安全を確保することができました。

