

\*乳幼児健診は保健カレンダーをご覧ください。

**冬の母親学級が始まります**

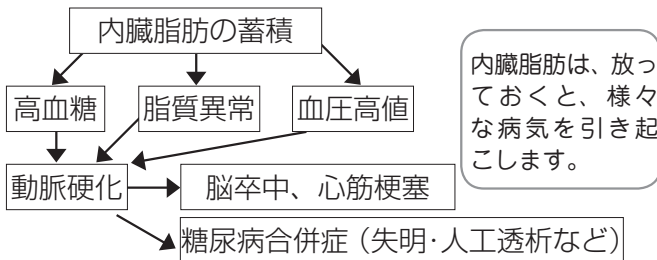
- 日時／第1回 2月19日(木)午後1時30分～4時  
第2回 2月24日(火)午前10時～午後1時  
第3回 3月 3日(火)午後1時30分～午後4時  
第4回 3月 7日(土)午前9時30分～正午
- 場所／保健センター
- 持ち物／母子健康手帳、筆記用具
- 費用／調理実習費350円
- 申込み／電話で保健センターへ。  
※第4回はお父さんのマタニティ体験もあります。

**献血にご協力ください**

- 輸血を必要とする患者さんのために、ご協力をお願いします。  
今回は200ml、400ml献血です。
- 日時／2月27日(金)  
午前9時30分～12時30分
  - 場所／役場本庁舎 1階ロビー
  - 持ち物／献血手帳、運転免許証、健康保険証等の本人確認ができる書類

**2月1日～7日は生活習慣病予防週間です。テーマ「自分流 楽しく続ける 健康づくり」**

**■肥満(内臓脂肪の蓄積)を放置するとどうなるか。**



内臓脂肪は、放っておくと、様々な病気を引き起こします。

**■メタボリックシンドロームでないかチェック!!**

	項目・数値	チェック欄
①	腹囲 (内臓脂肪型肥満)	
	◇男性 85cm以上 ◇女性 90cm以上	
②	高血糖 ◇空腹時血糖値110mg/dl以上	
	脂質異常 ◇中性脂肪150mg/dl以上又は/かつHDL コレステロール40mg/dl未満	
	血圧高値 ◇収縮期血圧130mmHg以上又は/かつ拡張 期血圧85mmHg以上	

※①に該当し、かつ②のうち2つ以上該当する場合、メタボリックシンドロームと診断されます!!

**健診を受け、自分の健康を確認してみましょう!!**

**特定健診をご存知ですか?**

- 特定健診とは／メタボリックシンドロームを早期に発見するための健診です。
- 特定健診を受けるメリットとは／  
1 病気を早期に発見して、病気を未然に防げる。  
2 生活習慣を見直すきっかけになる。  
「具合が悪くなってから・・・」と思っている方はいませんか? 自覚症状が出た時では、症状が進んでいる場合が少なくありません。

人権 それは 愛

今月は「松伏町小・中学校人権作文集-第14集-」の作品の中から、小学校5年生の作品を紹介します。

**仲良くなったみんな**

一番苦労したのは準備でした。

最初は、たくさんけんかをしてしまいました。それは、何をやるか相談しあった時でした。紙しばいをやることにしましたが、じかんがかりすぎてだめだという人がいました。げきのようにしてやりたいという人もいました。めんどろなのでげきも紙しばいもいやだという人もいました。なかなかまとまらないので、私は、心の中でどうしてこのチームになってしまったのだらうと思いました。それでも私たちが中心になってやるということになりました。他の友達も、司会者、みんなで歌うことばを書く人などにわかれて準備を始めました。それは、Rさんが「いつまでもけんかをしてるのじゃあ私とみきが紙しばいをやるから、みんなは他のことをやってよ。」とってくれて、みんなにやる気を出させてくれたからです。

なのはなの里に行く日になりました。Kさんがお休みでした。Kさんの分をみんなで行ったので少しいへんな所もありましたが、利用者の方たちがやさしく助けてくれました。その中にMさんの親せきの方がいてびっくりしました。みなさんが楽しそうに紙しばいを聞いてくれました。耳の悪い人もいたのでマイクで読みました。みんなは間に入っていっしょに聞いてくれました。目の悪い人もいましたが、ちゃんと聞いてくれました。とてもうれしかったです。伝言ゲームは、一石二鳥という言葉が、一石二石と変わったりして、みんなで大笑いしました。

私たちのチームの利用者の人に昔のことを話してもらいました。築比地の高い所にある古小に通っていた人が、いました。役場の前で、コロッケやさんをしていた人がだんだん値段を上げなくてはならなくて10円、15円、20円・・・とうとう50円になったということです。今は、ざんねんですがやめたそうです。私も食べてみたかったです。私は、だれでも年をとっていくと、目がよく見えなくなったり、こしが痛くなったり、やりたいことが思うようにできなくなっていくってしまふんだと思いました。私は、がんばって生きてきたお年よりをばかにしては、いけないと思います。だから、お年よりには、やさしくしてあげないといけない事や、お年よりの気持ちをわかってあげたいと思いました。

最後に、ひとりひとりの方とあくしゅをしました。ありがとう、お勉強がんばって、今日はありがとう、など、いろいろな事を言ってはげましてくれました。この日は、いつもしていた、けんかもなく、準備したことがきちんとできたので、とてもうれしかったです。なのはなの里に行くととてもよかったです。あとこのチームになれてよかったです。

この人権作文は、児童・生徒のみなさんに、人権や差別について考えていただき、他人の心の痛みがわかる、差別のない・許さない・見のがさない人になってほしいと願って作成されています。

麻疹風しん予防接種はお済みですか?

2期(平成14年4月2日生)・3期(平成7年4月2日生)・平成8年4月1日生)・4期(平成2年4月2日生)・平成3年4月1日生)の方の接種期間は3月31日までです。