

保健師のいきいき通信
夏休みの食事・生活

幼稚園や学校が夏休みに入り、お子さんの食事や生活に乱れはありませんか？新学期を元気に過ごせるように、今から整えていきましょう。

●まずは食事と生活チェック！

- 朝は9時過ぎまで寝ている
- 朝食を食べない、もしくは朝食兼用で食べる
- 朝食や昼食はパンなど手軽なもので済ませる
- 室内でテレビを見たり、ゲームをして過ごすことが多い
- お菓子でお腹がいっぱいになり、きちんと食事をとれない
- 夜は何となく遅くまで起きている

●生活習慣の乱れが新学期に影響します

夏休みに乱れた生活習慣を作ってしまうと、なかなか元のリズムに戻れず、生活全般に悪影響を及ぼすことがあります。

食事や生活のリズムが乱れると、自律神経が上手く働かなくなり、倦怠感、疲労感、頭痛、吐き気、微熱などの症状が出る場合があります。また、抵抗力が落ち、病気にかかりやすくなります。

①体調不良

脳を活性化させるには、糖分が必要で、朝起きられずに朝食を抜くような生活は、授業への集中力を下げ、本来の力を出し切れなままになってしまいます。

②集中力の低下

遅寝などでホルモンバランスが乱れると、イライラ感がつつたり、落ち着きがなくなったり、気持ちを抑えることが難しくなるなど、感情をコントロールすることが難しくなります。

③情緒の不安定

基本的なポイントは以下のとおりです。

- ・早起き・早寝の睡眠パターン
- ・テレビやゲームの時間は2時間程度に控える
- ・暑さに注意して、外遊びなどで体を十分に動かす



冷蔵庫の上手な使い方！

冷蔵庫は、家庭における電気消費量の約23%を占め、エアコンの次に電力を消費しています。

冷蔵庫は、24時間使うものなので、知らず知らずのうちに無駄な電気を使用している場合があります。冷蔵庫の使い方を再度確認し、節電に心がけましょう。

■すっきりとした収納

- ①冷蔵庫内に食材を詰め込みすぎないようにしましょう。
- ②冷蔵庫内で食材を入れる位置を決めておきましょう。
- ③保存容器やジッパーつき保

存バッグに入れ、すっきり収納しましょう。

■温度の調節

- ①調理した食材は、よく冷ましてから冷蔵庫に入れましょう。
- ②扉を開閉する回数や時間を減らしましょう。

■置き場所の工夫

- ①冷蔵庫の周囲は、適度な隙間を設けましょう。
- ②直接日光の当たる場所は避け、ガスコンロなどの熱源からも遠ざけましょう。

■その他

- ①ゴムパッキンが傷んでいたら交換しましょう。そのままにしておくと、すき間から冷気が逃げてしまいます。ゴムパッキンは、名刺程度の厚紙を挟んで、落ちるようなら交換時期です。



東京電力 「ご家庭での節電のお願い」より

・食事時間を決め、3食とる
・そうめんだけ、パンだけ、などの「だけ」飯をやめ、主食・主菜・副菜をバランスよくとる
・おやつ時間を決める
・水分補給は、糖分のないものをとる（スイカなどの果物や、ジュースは吸収しづらく、肥満になりやすい）
幼児や小学校低学年のお子さんのいるご家庭では、大人が見本を見せて一緒に実行してあげましょう。小学校高学年以上のお子さんのいるご家庭では、本人まかせにせず、ご家族で話し合い、ルールを決めていきましょう。



環境に関する人材育成奨励金を交付します！

町は、「環境について考え、行動するまち」の実現に向けて、県等が主催する環境に関する講習会の参加者に奨励金を交付します。

■対象者

- ①那珂川町に居住している方
- ②講習会終了後、町が行う環境学習の促進に協力する意思があること。

■奨励金交付基準

日額二、五〇〇円
(一人一講習会に限る)

■手続き

- ①奨励金交付を希望する方は、講習会等当日の2週間前までに、口頭または電話申込みをしてください。
 - ②講習会受講後、結果報告書を提出してください。
- ※講習会の参加については、各自主催者に申し込みください。

■申込み・問い合わせ先

環境総合推進室
0287-92-1110

講演会の例 (とちぎ「森の楽校」より)

講習会名	開催日	概要	場所	費用	問い合わせ先	備考
グリーンスタッフ養成講座	9月24日	緑づくり	宇都宮市 緑の相談所	無料	緑化推進委員会 028-643-6801	5回中3回以上受講し、グリーンスタッフとして登録すること。
	11月	里山のしくみ	宇都宮大学 船生演習林	無料		
	11月	森林生物多様性	宇都宮市	無料		
	12月	人工林のなりたち	宇都宮大学 船生演習林	無料		
	1月	森林と野生獣	宇都宮大学 船生演習林	無料		

※グリーンスタッフとは、森林に関する体験活動等をリーダーとして行っていただく方です。

不法投棄現場周辺の水質分析結果

(平成23年度第1回年間変動調査分)

小口字北沢地区不法投棄現場周辺の水質分析結果をお知らせします。

- 調査項目 健康項目、生活環境項目、その他
採水日 5月16日
採水場所 1、周辺環境水
①投棄地直下河川
②小口川上流
2、投棄現場浸出水
①投棄地下流側観測井
②投棄地内観測井

調査結果 周辺への汚染拡大の兆候は認められない。

問い合わせ
馬頭処分場整備室那珂川分室
0287-92-1411
環境総合推進室
0287-92-1110

ケーブルテレビ放送センター 指定管理者を募集

施設の維持管理、運営を行う指定管理者を募集します。詳しくは、町ホームページをご覧ください。
指定管理期間：平成24年4月1日から3年間
申し込み・問い合わせ先
ケーブルテレビ放送センター
0287-92-1121

第24回全国スポーツ・レクリエーション祭 3B体操大会の交流事業出店団体を募集

開催日・場所 11月6日(日) 総合体育館駐車場
応募資格 町内で活動する団体・個人等
提出物 出店者および出店内容等がわかるもの
応募締切 9月9日(金)
問い合わせ・応募先
企画財政課企画調整係 0287-92-1114