

公民館講座【命をまもるAED講習】

8月13日(月)に公民館で「命をまもるAED講習」を消防和寒支署の協力のもと実施しました。AEDの使用法のほかに、応急手当の方法などを学びました。

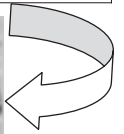
【救命事例】

2005年の愛知万博期間中に救命措置は4件あり、いずれも助かっている。また、2007年4月には高校野球の予選大会で高校生が心肺停止状態になり、AEDを使用して助かっている。



【AEDとは】

心臓突然死の原因のひとつである心臓の心室細動が発生した場合に、心臓に電気ショックを与えて心臓が本来持っている機能を回復させる装置のことです。



健康メモ 子ども代謝リックシンドローム

厚生労働省の発表によれば、現在、肥満症の子どもは過去四十年間で約四倍に増えています。また、標準体型の子が減り、『太り気味』『痩せすぎ』の割合が増えているという結果も報告されています。

子どもの肥満は問題？
成長過程である子どもにとって、太っていることすべてが問題とはいえません。

しかし、思春期・小児期の肥満の約七十%が成人期以降のメタボリックシンドロームと深く関連しているとの報告や、小児期からすでに生活習慣に起因すると考えられる糖尿病などにかかる子どもも増えてきていることから注意が必要です。

また、特に糖尿病発症のメカニズムには食生活などの環境因子の他に、遺伝因子が深くかかわりますので、糖尿病の家族歴のある場合は子どものうちから予防が大切です。



小児メタボリックシンドローム診断基準 (暫定案)

必須条件

腹囲 80cm以上 又は 腹囲/身長 0.5



~ のうち2つに該当する

中性脂肪 120mg/dl以上 又は
HDLコレステロール 40mg/dl以下
収縮期血圧 125mmHg以上 又は
拡張期血圧 70 mmHg以上
空腹時血糖 100 mg/dl以上

メタボが心配？
お子さんの肥満が心配な場合、まずウエスト(腹囲)周囲が判断の目安となります。必要な場合は更に、小児科などで血液検査をして、早期に異常の有無を判断することが大切です。

カロリーと含まれるさとう・脂の量の目安

食品	Kcal	砂糖 g	脂量 g
板チョコ 1枚	395	38.6	24
ポテトチップス 1袋	392	0	25
スポーツ飲料水 (350ml)	87	24.5	
カップ麺 1個	400		14

* ご飯1杯(100g) = 160Kcal
* 1日のさとう摂取量の目安は20g以下(調味料使用を含む)です。

肥満はどう防ぐ？
一日三食、食事を摂る！
ダイエットの為に食事を抜くのは逆効果！さらなる肥満を招きます。また、子どもにとって食事を欠かす事は成長にも悪影響を及ぼします。
砂糖や油にご用心！！
油や砂糖はカロリーが高いうえに、取り過ぎると体内で脂肪に変わるため、注意が必要です。

子どもが好む、お菓子やジュース・カップ麺等には、想像以上に多くの油や砂糖などが入っています。将来の健康維持のため、今一度見直してみたいかがでしょうか？
保健師 酒井香奈子



図書館



いこころ!

新着本のご案内

【一般書】

ありがとさよなら瀨尾まいこ) クレイデイヴィット・アーモンド) 暮らした哲学(池田晶子) 読む人間(読書講義大江健三郎) ドン・キホーテの未裔(清水義範) 生きることは愛すること(愛する若いあなたへ) 瀬戸内寂聴) にこにこ貧乏山本一力) いじめはなぜ防げないのか(葬式) 晩夏のプレイボーイ(火あさのあつこ) 青い鳥(重松清) 人は思い出にのみ嫉妬する(辻仁成) 大延長(堂場瞬一) 聖灰の暗号(上下(帚木蓬生) 瞬でいい(唯川恵) 知より情だよ渡

話題の本 『吉原手引草』 (松井今朝子/作)

なぜ、吉原を誇った花魁は、忽ち姿を消したのか? 吉原に魅了された女は、女衞の口から語られる。魅了の裏に、徐々には明らかになっていく。真実とは? 第137回直木賞受賞作。

毎週土曜日 14:00~ おはなしかい開催中

【児童書】

緑の模様画(高樓方子) ミサコの被爆ピアノ(松谷みよ子) へんしんとびば(あきやまただし) やまんばあさのむかしむかし(富安陽子) ローバー(ニール・レイトン) おおおかさばき川端誠) つさぎ小学校(フリッツ・コッホーゴータ)

【奇贈のお礼】 近藤 雅之 様(西町)

図書館のホームページは <http://db.net-bibai.co.jp/wassamu/> アクセスしてみてね!!

図書館ツアー 2007

図書館のことを学んで上手な利用者になるとうと、七月二十六日に実施された「図書館ツアー」。十三名の小学生が参加し、「本当てクイズ」や「本探しゲーム」を通して図書館の利用の様子や配架のルールを学びました。

「これからは調べものももっと楽しくなる」と満足げな表情の子どもたち。コンピュータ操作やブックカバーかけにも挑戦し、充実した時間を過ごしていました。



士別警察署からのお知らせ

九月十一日は警察相談の日 知っていますか?

警察相談 #9110

警察では、身の回りにおける事件や事故、不安な出来事など生活の安全に関する幅広い相談に応じています。また、警察業務についての要望・意見も受けております。

- 緊急の事件・事故以外の相談は #9110 (警察相談専用電話) へ
- ダイヤル回線電話の場合は 北海道警察本部 011-241-9110
- 旭川方面本部 0166-34-9110



これからの家庭教育

「早寝早起朝ごはん」 国民運動の推進

子どもたちが健やかに成長していくためには、適切な運動、調和の取れた食事、十分な休養・睡眠が大切です。そこで、平成十八年四月二十四日に本運動に賛同する個人や団体にご参加いただき、「早寝早起朝ごはん」全国協議会が設立されました。子どもたちの問題は大人一人ひとりの意識の問題でもあります。全国協議会では、子どもの基本的な生活習慣の確立や生活リズムの向上につながる運動を積極的に展開しています。

北原出身 『浅野政枝』原画展

和寒町出身の浅野政枝さん(札幌市在住)が道で実施した「伝えたい北海道の物語」デジタル絵本館に出品した作品の原画展を行います。

【日程】 9月26日(水)~10月17日(水)

【場所】 和寒町立図書館(月曜日休館) 午前10時~午後6時 北原交流展示館(月曜・火曜日休館) 午前10時~午後4時

開催にあわせて、記念講演会を図書館で行います。10月6日(土)午後2時から約1時間。