

# みんなの健康

問合先 保健センター

(☎049・271・2745 FAX049・271・2747)

## ゆりかご教室

～赤ちゃんを迎えるための教室～

これからお父さん、お母さんになる方を対象とする教室です。ぜひ、ご夫婦でご参加ください。

月	日	時間	内容
7	25 (土)	9時30分～ 12時30分	パパの妊婦体験・赤ちゃんとの生活・赤ちゃんの入浴
8	26 (水)	9時30分～ 12時10分	安心して赤ちゃんを迎えるために(呼吸法などの実習含む)
9	1 (火)	10時～13時	妊娠中の栄養について・ヘルシークッキング
	10 (木)	13時～ 15時30分	歯科健診・妊娠中の歯みがき指導・赤ちゃんの絵本の選び方

場所 大橋市民センター

持ち物 母子健康手帳、筆記具、飲み物、8月26日はズボン着用で、9月1日はエプロンと実習費(300～500円程度)を持参の上、参加してください。

その他 一回のみの参加も可。

申込み 直接または電話で保健センター

## 蚊を介する感染症の予防対策 ～蚊を増やさない・ 蚊に刺されない～

これから蚊が発生する季節を迎えます。昨年は、蚊を介する感染症であるデング熱の国内感染が、約70年ぶりに確認されました。蚊を介する感染症を防ぐためには、蚊を増やさない、蚊に刺されないことが重要です。

○蚊を増やさないようにしましょう。蚊は、植木鉢の受け皿やプラスチック容器などに溜まった雨水など、小さな水たまりで発生するので、日ごろから住まいの周囲の水たまりを

無くすように心がけましょう。

○蚊に刺されないようにしましょう。屋外の蚊が多くいる場所で活動する場合は、できるだけ肌を露出せず、虫よけ剤を使用するなど、蚊に刺されないよう注意しましょう。

※蚊の活動は概ね10月下旬ごろで終息します。これらの対策は10月下旬ごろまでを目安に行いましょう。

## 保健センターの空調機が 故障しています

保健センターの空調機が故障し、冷房がきかない状態となっており、改修には時間がかかる見込みです。検診などで来所される時は、通気性のよい服を着用するなど十分に暑さ対策をしてお越しくください。ご迷惑をおかけしますがご協力をお願いいたします。



## 夏のくだもの

～スイカ・スモモ・ネクタリン～

高い栄養価

スイカの英名は『ウオーターメロン』。アフリカ原産のウリ科の野菜。甘くておやつやデザートに利用するので、「果実的野菜」という扱いをします。(農水省) プラムと言っているのは日本スモモの改良種で、ソルダムなどがあります。在来種で大粒が、かつて「巴旦杏」や「牡丹杏」と呼ばれたものです。プルーンと呼ぶのはヨーロッパスモモ。ジャムやドライフルーツでお馴染み。ネクタリンは油桃と言ひ、果皮に毛がありません。桃より少し小さめで酸味があります。

栄養比較(常用量当たり)

◎：多い ○：まあ多い

常用量(正味)	K	Mg	VA	VE	VB6	葉酸	VC	食物繊維	その他
スイカ200g	◎	◎	◎		◎		◎		鉄○/VB1○ パントテン酸◎
日本スモモ100g	○			◎		◎		◎	
プルーン(生)50g	○			◎		○		○	
プルーン(乾)30g	○	○	○	◎				◎	鉄○/ナイアシン○
ネクタリン100g	◎	○		◎		○	◎	◎	ナイアシン○

**K** =カリウム。利尿作用。**Mg** =マグネシウム。骨の3成分の1つ。日本人の不足栄養素。**VA** =ビタミンA。植物にはVA変換前の形で存在。βカロテンやクリプトキサンチン。**VE** =ビタミンE。血行を良くする若さのビタミン。抗酸化ビタミンとしても有名。**VB6** =ビタミンB6。たんぱく質代謝に不可欠でスポーツ栄養の要。**葉酸** =ビタミンB群の一種。脳活性化に有効として認知症予防食として注目。**VC** =ビタミンC。**VE**と共に抗酸化ビタミンの双壁。ガン予防。風邪予防。ストレス軽減。食物繊維 =生活習慣病予防食に不可欠。日本人は大幅に不足。**パントテン酸** =ビタミンB群の一種。たんぱく質・脂質・糖質の栄養代謝に関与。

女子栄養大学生涯学習講師 勝山登美子

女子栄養大学ホームページ <http://www.eiyo.ac.jp/>



健康応援団 130

## 平成28年度看護学生募集

坂戸鶴ヶ島医師会立看護専門学校は、修業年限3年で看護師国家試験受験資格が取得できる全日制の専門学校です。看護師を目指したい方、一度社会に出た後、改めて看護師を目標に学びたい方、看護師に関心のある方は、ぜひご応募ください。

修学資金制度 各種あり

募集形態 自己推薦募集(高校生・社会人)・一般募集

学校説明会 7月～12月に開催(計6回)

入学願書の請求方法

募集要項・入学願書などの請求は、直接坂戸鶴ヶ島医師会立看護専門学校または、郵送で(角型2号の返信用封筒に300円分の切手を貼付したものを同封)同校へ申し込んでください。

募集要項等請求先・問合先

〒350-0212 坂戸市大字石井2326番地16

坂戸鶴ヶ島医師会立看護専門学校

電話(☎049・289・6262)

ホームページアドレス

(<http://www.sakatsuru-kango.ac.jp/>)

