

しずおか健康長寿財団 だより ⑨

ポスター・標語コンクール作品募集

広く県下の小・中・高等学校・特別支援学校の児童生徒から、健康に関連するポスター・標語を募集し、創作過程を通じて学校や家庭などにおける、ふじのくに健康増進計画～健康寿命日本一を目指す“ふじのくに”の挑戦！～に基づく健康づくり県民運動の推進を図る。

【テーマ】

①食 育：「**家族や仲間と食を楽しむ**」
家族や仲間とコミュニケーションをとりながら食事をしたり、食文化や食事のマナーを身につけたり、また、地域の食材を知ること、食べるまでにたくさんの人の労力がかかっていることに感謝したりと、食を楽しんでいる気持ちを表現してください。

②健診（検診）：「**私のため、僕のために受けて健康診断**」
健康診断は、身体の変化が出る前の自分の体の健康チェックです。病気になる前に自分の生活習慣を見直したり、病気を早くみつけて治療することが家族の幸せにつながります。家族や大切な人に健康診断の呼びかける気持ちを表現してください。

【対象】

ポスターの部 } テーマ①②とも、小学生・中学・高校生・特別支援学校対象
標語の部 }

【応募方法】

ポスター部門は作品の裏面、標語部門はハガキ又ははがき大の用紙に作品を記載した面に、氏名（ふりがな）、学校名、学年を記入し、送付してください。（標語はFAX・メール可）

（公財）しずおか健康長寿財団
〒420-0856 静岡市葵区駿府町1-70
TEL 054-253-5570
FAX 054-253-4222
E-mail: ikiiki21@sukoyaka.or.jp

応募締切
9月10日(水)

当会創立記念式典・産業保健セミナー 兼学校保健セミナーを開催

当協会は、去る3月20日静岡県男女共同参画センター「あざれあ」において全職員が参加して創立記念式典と第17回産業保健セミナー兼第40回学校保健セミナーを開催しました。

創立記念式典では、横田理事長と石黒副理事長の挨拶の後、外山専務理事兼事務局局長より「25年度事業総括及び26年度事業計画」の説明、永年勤続職員に対する表彰式、新規採用職員の紹介が行われました。式典終了後、引き続き互助会総会、職員セミナーでは、医療安全管理全体研修会及び個人情報保護セミナーについての研修を受けました。その後、創立記念講演会をかねて産業保健セミナー兼学校保健セミナーを開催しました。

産業保健セミナーは、県下企業の保健衛生担当者を対象に、学校保健セミナーは養護教諭等の学校保健担当者を対象に毎年開催しており、今回は『ガッテン流！目からウロコの健康講座企画術』と題して、元NHK科学・環境番組部専任ディレクターの北折一氏による講演会を開催し関係者多数が聴講しました。



夏の冷えは疲れのサイン？



早野雅代
西部検査所
保健師

みなさんは、暑い夏を快適に過ごすために、冷房をかけすぎたり、冷たい飲み物を摂りすぎたりしていませんか？適度な温度調整でほてったカラダをクールダウンすることは、夏の体調管理で大切なことですが、カラダの冷やし過ぎには注意が必要です。その冷やし過ぎは夏の疲れの原因になっているかもしれません。

私たちは寒さを感じると、エネルギーを作って体温を上げることでいつもの体温を維持し、カラダを防御しています。この体温の調節は『自律神経』という神経が無意識のうちにはたらいで行っています。



夏の「冷え」はこの調節がうまくいかなかったときに起こり、疲労や倦怠感をもたらします。

▼夏の冷えがもたらす様々な症状

からだのだるさ

頭痛

痛み増強

腰痛



血流悪化

代謝低下

便秘・下痢

肩こり

胃腸のはたらき低下



▼夏の疲れの原因

- 夏は、冷房が効きすぎた屋内と猛暑の屋外を頻繁に出入りすることで、体温を調節する自律神経のバランスが乱れやすくなります。
- 冷たいものの摂り過ぎ、暑さ、ストレスなどは胃腸機能を低下させ、食欲の低下、食事内容があっさりした物に偏るなど、食事から栄養素が必要なだけ摂れなくなってしまいます。
- 暑さで寝苦しく睡眠が十分にとれなくなります。



栄養素不足

いかがでしたか？夏の疲れに「冷え」が深く関係していることがお分かりいただけましたでしょうか？

夏の疲れ対策には、毎日の健康管理が大切です。ほんのすこし気をつけながら生活するだけでも、疲れ対策の効果が期待できます。

最後に、これまでのポイントから夏の疲れの対処法をまとめましたので、みなさまが健やかな夏をお過ごしいただく参考にさせていただければ幸いです。

冷房で体を冷やしすぎない

冷たいものの摂りすぎは避け、温かい食べ物を食べる

休養と睡眠を十分にとる

疲労回復効果のあるビタミンB₁をとる

栄養が偏らないようにする

ストレッチなどの軽い運動をする



これでなくっ茶 活命茶

やさしさのブレンド

中北薬品株式会社

名古屋市中区丸の内3丁目5番15号 油伊ビル

販売者 / <お問い合わせ先> 有限会社キスラ
名古屋市中区天塚町4丁目66番地 TEL (052) 528-5567

名古屋城本丸御殿
復元を応援します。

なかきたオンラインショップ [検索](#)