

しずおか健康長寿財団 だより 17

第3回「ふじのくに 健康づくりポスター・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・生徒の皆さんから健康に関するポスターと標語を募集します。コンクールへの応募を契機に「食」の楽しさ・大切さ、健診の重要性などを知っていただき、学校から家庭・職場へと健康づくり運動を推進します。

第3回ふじのくに 健康づくり ポスター・標語コンクール

【テーマ】

- ①食 育：家族や仲間と楽しむ食事
 - ②健診（検診）：私のため、僕のために受けて健康診断
- ※ポスターの部・標語の部は学年を問わず2つのテーマから選択可

【対象】

テーマ①②とも、県内在籍の小学生・中学生・高校生、特別支援学校の児童・生徒

【応募方法】

締切9月6日(火)
ポスターの部は作品の裏面、標語はハガキに氏名、学校名、学年、住所、電話番号を記入し、郵送してください。(学校でまとめる場合は、氏名、学年)

【応募・問合せ先】

公益財団法人しずおか健康長寿財団（しずおか健康いきいきフォーラム21）
〒420-0856 静岡市葵区駿府町1-70
TEL 054-253-5570 FAX 054-253-4222
E-mail: ikiki21@sukoyaka.or.jp

（参考）

第2回ふじのくに健康づくりポスター・標語コンクール最優秀作品（県知事賞）

ポスター部門



掛川市立曾我小学校
大庭 蒼生さん



浜松市立南部小学校
松岡 真矢さん



静岡県立清水東高等学校
網川 春花さん

標語部門

いただきます みんなの笑顔が調味料
富士宮市立富士宮第二中学校 齊藤 楓さん

健診で さらにのぼそう 健康寿命
浜松市立伊佐見小学校 嶋野 有真さん

当会創立記念式典・ 産業保健セミナーを開催

当協会は、去る3月18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19回産業保健セミナーを開催しました。

創立記念式典では、横田理事長と石黒顧問の挨拶の後、加藤常務理事兼事務局長より「平成27年度事業総括及び平成28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、個人情報保護セミナーとして「個人情報保護法の改訂と今後の動向について」と題し（株）エム・ピー・オー代表取締役の森口修逸氏による研修を受けました。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毎年開催しており、今回は『あなたたちにもできる慢性腎臓病（CKD）の重症化予防』と題して、静岡県立総合病院副院長兼腎臓内科部長の森典子氏による講演会を開催し関係者多数が聴講しました。講演内容は、4面をご覧ください。



夏風邪



澤本育美
西部検査所保健師

夏風邪の原因となるウイルスは、冬に多いタイプとは異なります。正しい予防・対処法で夏風邪に備えましょう！！

夏風邪ってどんな風邪？

夏風邪の原因のウイルス：
高温多湿の環境を好み、夏に活発になります
代表的なもの：
エンテロウイルス、アデノウイルス、
コクサッキーウイルスなど
発症する代表的な疾患：



- ヘルパンギーナ**：高熱とのどにできる水疱が特徴。のどの痛みが強く、水分を取ることができなくなってしまう脱水をきたしてしまうこともある。低年齢では、高熱になることが多い。
- 手足口病**：手のひら、足の裏や口の中に2～3mmくらいの赤い発疹や水疱を作る。手足の発疹に痛みやかゆみはないが、口の中の水疱は痛がることもある。微熱程度で全身状態は良いことがほとんど。
- 咽頭結膜熱**：のどの痛み、結膜充血などを特徴とし、日本では「プール熱」と呼ばれている。ウイルスで汚染した手指を介して感染するので、注意が必要。

夏風邪の原因は？

暑さやクーラーのかけ過ぎによって疲労や食欲不振、寝不足の状態になると免疫力も低下し、夏バテ症状を起こします。通常より夏風邪にかかりやすくなるので、注意が必要です！

夏風邪の症状は？



のどの痛みや腫れ
咳・頭痛
発熱
鼻水



下痢、腹痛などの
胃腸系の症状

夏風邪かな？と思ったら…

- できるだけ睡眠をとり、免疫力をつける
- 喉が痛い場合でも、こまめな水分補給を心がける
- 消化の良い食品を摂るなど、身体を温めることが免疫力アップにつながります



夏風邪予防のために

- 手洗い、うがいを心がける
(濡って汚れたタオルには、夏風邪のウイルスが繁殖しやすいので、トイレや洗面所のタオルの使いまわしはしない)
- 身体を冷やし過ぎないように（クーラーの温度に気をつける。室温は28℃くらいが最適）
- 栄養、バランスの良い食品を摂るよう努める
(免疫力を高めるニンニクやショウガを使った料理など)
- 睡眠をしっかり取る



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
かづめいちや

名古屋城本丸御殿
復元を応援します。

販売協力会社 / 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 / 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

なかきたオンラインショップ [検索](#)