



さゆ
お白湯のおはなし

からだにいいはなし

先日、小学5年生になる息子が自動販売機を見て、温かいお茶はあるのに温かい水がないのでお白湯が欲しい・・・とつぶやきました。

我が家では子どもたちにお白湯を勧めています。健康に気を使っている方々の中では、既に昔から知っているかと思います。

聞いたことがあるけれど一体なに？ただのお湯でしょ？そうお考えの方は、ぜひ読んで試してみてください。

白湯とは、つまり普通のお湯のこと。正しく言いますと、沸騰させたお湯を飲める温度までぬるく冷ました飲み物です。一度沸騰させているため、水道水のような不純物もなく口当たりも柔らかくなっているのが特徴。

病人や新生児など、体が弱っている人も負担なく飲めるうえに、最近では健康・美容効果もあるとして注目を浴びています。

さて、そんな白湯の健康・美容効果には、一体どんなものがあるのでしょうか？

次回から、白湯がもたらす脅威の効果をご紹介します。

皆さん、それまでまだまだ寒い日が続きますので、毎日、朝起きた時、寝る前や寒く感じた時はコップ一杯のひと肌より少し暖かいくらいのお白湯を飲んで温めて下さい。何かしら良い体調の変化が現れるかもしれませんよ。



四万十町国保大正診療所
石井隆之・中川大輔・大川剛史

へミン通信



皆さん、アンニョンハセヨ。へミンです！お元気でしたか？

1月には2回に分けてホットク料理教室を開きましたが、皆さんとても上手に韓国のおやつ「ホットク」を作ってくださいました。

馴染みのない伝統のお茶も楽しむ時間があり、皆さんに韓国のお茶を紹介することができて私も嬉しかったです。今年の9月にも新しい文化講座が予定されていますので、楽しみにしてください！

2月には大きな支出がありましたが、新しい友達もできました。四万十町に住むにはなくてはならない車をつい

に買いました。韓国語教室の生徒さんが良いお店を紹介してください、そのおかげでかわいい軽車を安く買うことができました。また、国際免許もやっと日本免許に切り替え、今は週末をもっと楽しく過ごしています！

さて、5月から新しい韓国語教室が始まります。今回の授業は5月から7月までの期間になります。7月までの3か月間、文字と基礎文法の勉強を希望する初心者の方から自由に韓国語で日常会話ができる上級の方まで是非お気軽に参加してください！
どんどん実力を伸ばしていきましょう☆

【お問い合わせ先】
教育委員会 生涯学習課 ☎22-3576

2月 学校給食食材の放射能測定

	検査期間	セシウム134	セシウム137	ヨウ素131
窪川学校給食センター	2/1~7	不検出	不検出	不検出
大正学校給食センター	2/1~7	不検出	不検出	不検出
十和学校給食センター	2/1~7	不検出	不検出	不検出

実施日：平成29年2月22日
検査機関：株式会社 日本食品エコロジー研究所 食品分析センター
※不検出とは測定下限値未満(<1.0Bq/kg)であることを示しています。検査に使用する食材は、約1週間の原材料(米・調味料を除く)です。一定量を混合試料にして検査します。なお、米については、検査済のものをご購入しているため対象外としています。

保健カレンダー

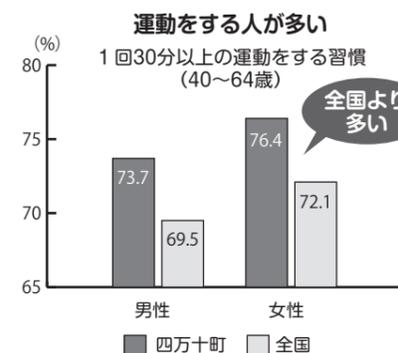
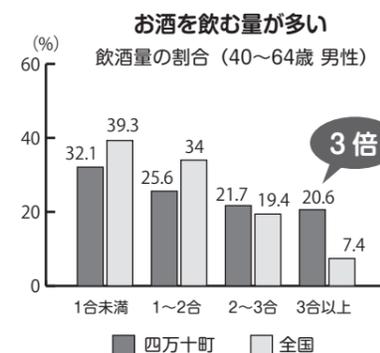
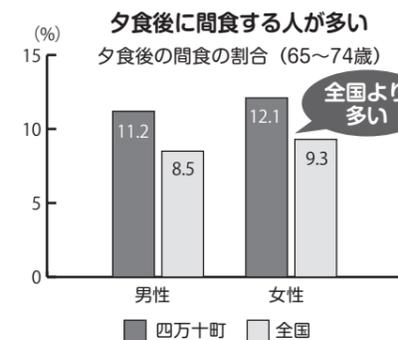
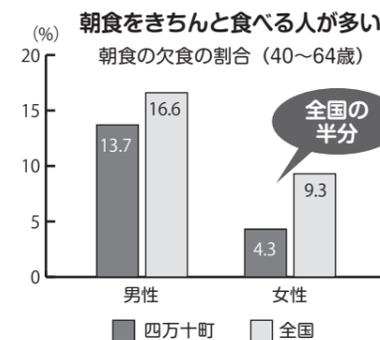
期日	検診等の種類	場所	時間(受付時間)	期日	検診等の種類	場所	時間(受付時間)
4月19日(水)	2歳6か月児健診	四万十町役場(東庁舎)	午後(対象者に個別通知)	24日(水)	結核・肺がん・胃がん検診 特定健診・後期高齢者健診	下津井体育館 ※結核・肺がんのみ巡回あり	8:00~9:30 (対象者・希望者に個別通知)
26日(水)	4・7か月児健診	窪川地域子育て支援センター	午後(対象者に個別通知)		結核・肺がん検診 特定健診・後期高齢者健診	大奈路体育館 ※結核・肺がんのみ巡回あり	13:30~14:00 (対象者・希望者に個別通知)
5月8日(月)	12か月児健診 赤ちゃん相談 ひまわり相談(※) 母乳相談	窪川地域子育て支援センター	午前(対象者に個別通知) 13:30~16:00	24日(水)	4・7か月児健診	窪川地域子育て支援センター	午後(対象者に個別通知)
10日(水)	結核・肺がん・胃がん検診 特定健診・後期高齢者健診	興津町民館 ※結核・肺がんのみ巡回あり	8:00~9:30 (対象者・希望者に個別通知)	25日(木)	結核・肺がん・胃がん検診 特定健診・後期高齢者健診	古城体育館	8:30~9:30 (対象者・希望者に個別通知)
12日(金)	乳幼児健診	大正健康管理センター	午後(対象者に個別通知)		結核・肺がん検診 特定健診・後期高齢者健診	戸川生活改善センター	13:30~14:30 (対象者・希望者に個別通知)
17日(水)	1歳6か月児健診	四万十町役場(東庁舎)	午後(対象者に個別通知)	26日(金)	結核・肺がん・胃がん検診 特定健診・後期高齢者健診	十和体育館	8:30~9:30 (対象者・希望者に個別通知)
23日(火)	結核・肺がん・胃がん検診 特定健診・後期高齢者健診	大正北川多目的集会所 ※結核・肺がんのみ巡回あり	8:00~9:30 (対象者・希望者に個別通知)		結核・肺がん検診 特定健診・後期高齢者健診	大道体育館	13:30~14:30 (対象者・希望者に個別通知)
	結核・肺がん検診 特定健診・後期高齢者健診	打井川地域づくりセンター	13:30~14:00 (対象者・希望者に個別通知)	30日(火)	子宮頸がん・乳がん検診	昭和地区基幹集落センター 十和体育館	9:00~11:30 (希望者に個別通知) 13:30~16:00 (希望者に個別通知)

(※)ひまわり相談…育児の悩み、子どもの発達、保護者自身の健康の悩みなどを医師に相談できます。

健康のしおり

特定健診を受けましょう

脳卒中や心臓病、がんなどの大きな病気は、なんの前触れもなくある日突然やってきます。四万十町では、若い年代で脳卒中になり倒れている方が、ほかの市町村に比べて多い現状にあります。そのような病気を予防するためには、年に1回健診を受けて自分の体をチェックし、生活習慣を見直すことが大切です。生活習慣が良くなると心臓病や脳卒中などの大きな病気になる確率は格段に下がります。健診結果を全国の人と比べて、四万十町の人とはどのような生活習慣なのかみてみましょう。



病気を予防するために心がけたい生活習慣

- ・お酒は1日1合までにしましょう
- ・寝る前のおやつは控えましょう
- ・よく噛んで、ゆっくり食べましょう
- ・1日30分運動をしましょう
- ・朝食を食べましょう
- ・野菜を食べましょう
- ・年に1回特定健診を受けましょう

特定健診を受けた後に気を付けてほしいこと

- ★健診結果から自分の体の中をチェックし、生活習慣を見直しましょう
- ★治療が必要な場合は、早めに病院にかかりましょう
- ★翌年も健診を受け、健診結果の変化などをみて、生活習慣の改善に役立てましょう

【お問い合わせ先】健康福祉課 ☎22-3115