



むし歯のない 3歳児

このコーナーでは、町の健康診査で「むし歯のない3歳児」として表彰されたお子さんを紹介します。
付き添いの保護者の方には、むし歯ゼロへの取り組みを教えてもらいました。



木村 恵太くん
「夜は必ず仕上げ磨きをしています」



千葉埜乃子ちゃん
「朝・夜は必ず仕上げ磨きをし、キシリトールガムを与えています」

その中で糖質についての話があり▽糖質がゼロのものでも食品に含まれる炭水化物にも糖質があること▽キシリトールと炭水化物の成分量が同じぐらいのものが良いことーなど、むし歯になりにくい歯にするためのお話がありました。



歯磨き指導を受ける参加者



のびのび広場

6月の「のびのび広場」は6月5日、志羅山児童館を会場に行いました。

当日は3組子ども4人の参加があり、おもちゃ遊びや、てるてるぼうずを作って過ごしました。

6月は歯の衛生週間ということで、みんなでおやつを食べた後、歯科衛生士の千葉裕子さんに、歯磨き指導をしていただきました。

7月の予定

- ▽園開放日(園庭・園舎) 子育て支援センター 毎週月～金曜日
 - ▽のびのび広場 長島保育所 毎週水曜日
 - ▽おひさま教室 5日(火)
 - ▽ピヨピヨ広場 11日(水)
 - ▽なかよしサロン 13日(金)
 - ▽のびのびクラブ 17日(火)
 - ▽おひさま教室 18日(水)
 - ▽流しそうめん(世代間交流) 19日(木)
 - ▽給食試食会 25日(水)
- 詳しい活動内容・日程・場所については各施設、または子育て支援センター(平泉保育所内 ☎46-2767)までお問い合わせください。

熱中症を予防して元気な夏を！ 普段の心がけが大切です

夏に向けて、熱中症になる人が増えてきます。発生は7～8月がピークになります。
熱中症は、体温調節機能がうまく働くなり、熱が放出されずに体内にこもるために起こります。

熱中症に見られる症状

熱中症は軽い順に次の様な症状が見られます。

- ①めまい・たちくらみ・こむらがり・大量の汗
 - ②頭痛・吐き気・体がだるい・体が力が入らない・集中力や判断力の低下
 - ③意識障害・けいれん・普段のように歩けない
- また次のような人は特に注意が必要であり、周囲の人が気を配り注意深く見守りましょう。
- ▽乳児や子ども
 - ▽高齢者
 - ▽持病のある人
 - ▽運動をする人
 - ▽屋外で働く人

熱中症予防のポイント

熱中症は、適切な予防をすれば防ぐことができます。予防のポイント

- 「水分補給」と「暑さを避けること」です。暑い夏を元気に過ごすため、普段の生活の中で次のことに気を付けましょう。
- ―屋内では―
- 室温28度を超えないように、扇風機やエアコンを上手に使う。(決して無理な節電はしない)
- カーテンやすだれ、ブラインドなどで日差しをカットし、できるだけ室内温度の上昇を避ける。
- 入浴前後や寝る前、朝起きたときには水分補給をする。
- 喉がかわかなくても、小まめに水分補給をする。
- ―屋外では―
- 外出のときは、体を締め付けない涼しい服装で、日傘や帽子などの日よけ対策も忘れずに！
- 飲料水を携帯し、小まめに水分を補給する。



- 無理をせず、適度に休憩する。
- 日差しの強い昼前から午後3時ごろの外出は避ける。どうしても出掛けるときは、なるべく日陰を選んで歩く。
- ウォーキングやジョギングは朝や夕方に行う。

こんな時は、ためらわずに救急車を呼びましょう

- 自分で水が飲めなかったり、脱力感や倦怠感が強く動けない場合。
 - 意識がない(おかしい)、全身のけいれんがあるなどの症状を発生した人は、ためらわずに救急車を呼んでください。
- 暑さに対する抵抗力は個人によって違います。自分の体調の変化に気を付け、万全の予防を心掛けましょう！

平泉を掘る

扇は、これからの季節に利用する人も多いと思いますが、神事や舞踊などにも用いられています。9世紀ごろ(平安時代初期)に日本で発明されたもので、12世紀後半には骨の数も増し、骨に彫透かしもあらわれてきます。

平泉では、扇の骨が単品あるいは数本がまとまって見つかっています。柳之御所跡や志羅山遺跡などから出土した25点は重要文化財として指定されました。

形は細く長い板状で、端の一点に要の孔があり、要側の方がやや幅広に、先端側は幅を狭く加工しています。骨の形から「蝙蝠扇」という種類で、紙を貼り付けて用います。

見つかった扇の骨は、杉で作られているのが多く、竹製やヒノキ科などで作られたものもありました。ほと

発掘最前線 108

重要文化財紹介(その9)―扇の骨―

んどは板状の加工のみですが、側面に装飾的な刻みを施している物や、漆を施している物もあります。長さは19～45㌘で、かなり大きさに違いがあります。幅は0.7～2.0㌘で、1.0㌘程度がほとんどです。

高貴な人が優雅に使い、口元を隠して「ほほほ」としていたのではないのでしょうか。



志羅山遺跡から出土した「扇の骨」

学校支援ボランティアを募集します

町では「学校支援地域本部事業」を実施しています。この事業は、学校が必要な時に地域の方々がお手伝いする「学校応援団」を作り、まちぐるみで学校を支援していくという取り組みです。

現在、町内の各学校で以下のボランティアを募集しています。

- ▷図書ボランティア(図書整備、読み聞かせなど)
- ▷児童安全ボランティア(町探検見守りなど)

- ▷環境整備ボランティア(草刈、剪定作業など)
- ▷学習支援ボランティア(家庭、総合学習補助など)
- ▷行事支援ボランティア
- ▷部活動支援ボランティアなど

支援本部が保険料を負担して傷害保険にご加入いただきますので、できるだけ登録をお願いしています。登録用紙は教育委員会にあります。

■申し込み・問い合わせ先…教育委員会 ☎46-5576