

健康

子どもの食育

最近、「おやつ」の摂り方が問題になっています。

「おやつ」の意味

子どもは常に成長発達しています。子どもは胃が小さく、3回の食事だけではエネルギーや栄養素が不足します。それを補うためにおやつが必要なのです。積極的に果物や牛乳・乳製品を摂りましょう。しかし、果物には「果糖(糖分)」があり、摂りすぎると中性脂肪へと変わって、体内の脂肪として蓄積されます。

さて、子どもにとって楽しい「おやつ」ですが、最近ではその摂り方に問題がでてきているようです。おやつを子どもが欲しがる時に与える、好きなだけ与える…このような場合、子どもたちは好きなだけ食べるようになります。すると次の食事の時間にお腹いっぱいになってしまいます。この悪循環によって、だんだんとおやつの比重が大きくなり、食事の比重が小さくなってしまいます。

果物の1日分の目安(3歳~大人の1日量)

巨峰	6粒(80g)
みかん	2個(190g)
バナナ	1本(100g)
なし	1/2個(200g)
りんご	1/2個(150g)
もも	1個(200g)
ぶどう	1房(150g)
メロン	中1/4個(200g)

※重量は皮や種などを除いた実際に食べられる量
※1歳~2歳までは大人の半分量

お菓子を食いたい場合の目安 160kcal 《ごはん1杯分(100g)と同じ》

ポッキーチョコ	1/2箱	かりんとう	6~8本
チーズケーキ	1/2個	ドーナツ	1/3個
シュークリーム(60g)	1個	ショートケーキ	1/2個
カレーパン(60g)	1/3個	串団子	1本
カステラ	2切れ	おにぎり(コンビニ)	1個
アイスクリーム(80g)	小1個		

★カロリー表示されたものが多いので、食べ過ぎているかチェックしましょう。

大切なのは、食べ過ぎないこと、時間を決めて食べる。食事のリズムやバランスを崩さないように気をつけ、1日160キロカロリー以内にししょう。

健康推進課

健康推進係



(62)

1111

内線122

中東呼吸器症候群 (MERS)

正しい理解と冷静なご対応をお願いします。

MERSは、中東諸国や韓国で感染が拡大している感染症です。感染してから2~14日後に、発熱や呼吸器症状(せき、息切れや呼吸困難など)を引き起こします。飛沫感染(咳やくしゃみなどによる)しますが、正しく対応すれば季節性インフルエンザのように次々にヒトからヒトへ感染することはありません。

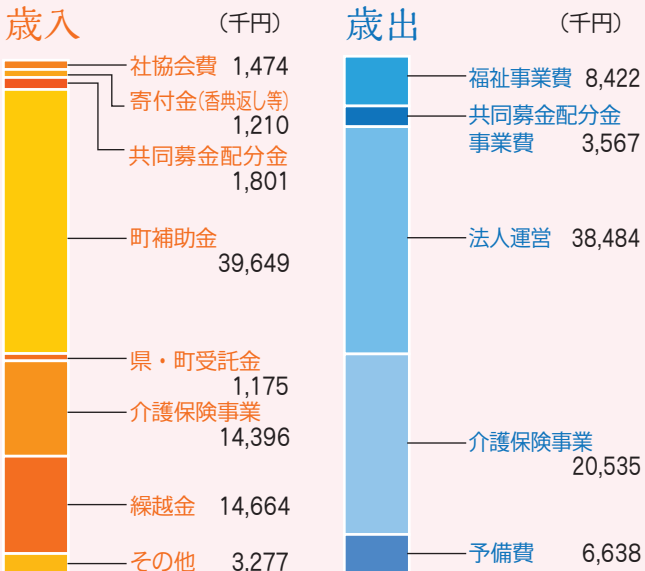
中東・韓国地域から帰国する際に体調がすぐれないときは、検疫所に申し出てください。また、帰国後14日以内に発熱や咳などの呼吸器症状がある場合は、自分の判断でかかりつけの医療機関に行かず、まずは最寄りの保健所に連絡・相談してください。

阿蘇保健所 0967-32-0535

高森町社会福祉協議会だより

社協は、町民の皆様からの『寄付・社協会費・赤い羽根共同募金』で支えられています。

平成27年度 一般会計予算 7,764万6千円



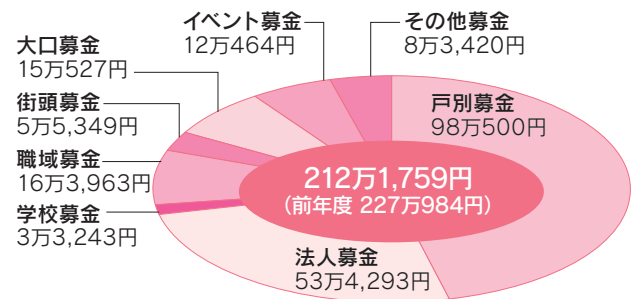
事業計画基本方針

九州北部豪雨災害(H24.7.12)から3年が過ぎましたが、この惨事を記憶に留め、平時から地域防災に取り組む必要があります。本会としても地域福祉の観点から、地域自主防災活動を積極的に支援します。

また、昨今、地域防災や防犯対策のほか、貧困や社会的孤立、虐待、DVなど児童や高齢者等の事件事故が生じていることから、社会福祉制度では対応しきれない生活・福祉の課題への支援体制強化が求められています。生活困窮者等の総合的な相談支援体制を図るべく、「生活困窮者自立支援法(H27.4.1施行)」を重視しながら地域包摂な支援体制の構築を目指します。

このようなことから、昨年度に町と共同策定した「第2期高森町地域福祉プラン」では、『自助・共助・公助』による各種機関とボランティア団体等が連携し、一層の創意工夫で安心・安全の地域づくり』を掲げており、町民の皆さまと協働しながら積極的に推進します。

ありがとうございました！ 赤い羽根共同募金



高森町社会福祉協議会(芙蓉館内)
〒869-1602 高森町大字高森1258番地1
☎62-2158 E-mail taka-sha@ocn.ne.jp

人権

ハンセン病・HIV感染者

等の人権①

目をそらさないで考えて見ましょう。

ハンセン病は、らい菌による慢性の感染症です。感染力は非常に弱く、発病しても早期に治療すれば後遺症もなく治癒します。しかし、1996(平成8)年に「らい予防法」が廃止されるまで患者が療養所に隔離されたり、怖い病気という誤解から偏見や差別が広がりましたが、2001(平成13)年、隔離政策が不当だったことが裁判で明らかになりました。

しかし、病気が治ったにもかかわらず、ほとんどの人が高齢化、後遺症、偏見・差別などのために、療養所で生活を余儀なくされています。2009(平成21)年、「ハンセン病問題の解決の促進に関する法律」が施行され、「何人も、ハンセン病であった者に対して、ハンセン病患者であったこと又はハンセン病に罹患していることを理由として、差別することその他の権利利益を侵害してはならない。」と定められました。

住民福祉課 人権同和啓発係
(62) 1111 内線131

その他

犬の放し飼いはやめましょう！

放し飼いの犬は事故に遭遇したり、犬が苦手な人や近所の人に迷惑をかけていることがあります。また、人に噛み付いて、ケガをさせてしまう事もあります。

【事例】犬の散歩をしていた女性に、綱につながれていない他の犬が近づいて唸った。恐怖を感じた女性は、離れようとして転倒し、右太股を骨折。結果、放し飼いをした飼い主が、870万円の賠償金を支払うことになりました。

生活環境課 町民支援係
0967(62)22225 《直通》

くまもと農業アカデミー受講生募集！

農業者の学びを支援するため、講座開催を予定しています。内容の詳細やお申込みは、県庁ホームページ「くまもと農業アカデミー」で検索、または、熊本県立農業大学校へお問い合わせください。

【前期講座】 7月~9月 本校、県南校
【後期講座】 10月~3月 本校、県南校
※受講料無料、ただし別途テキスト代が必要になる場合があります。

熊本県立農業大学校研修部
096(248)6600 《直通》

