

健康ひろば

免疫力について知ろう！

子どもたちの欠席理由の一番はなんと「カゼ」です。カゼをひきやすい人がいます。が免疫のしくみを知って、これからの時季、カゼをよせつけないよう心がけましょう。

からだが持っている二つの免疫力

カゼをひいている人が一度くしゃみをする、なんと周囲に10万個ものしぶきが飛び散り、その中の一部は、空气中に30分も浮かんで漂っているそうです。この中にはカゼのウイルスが含まれ、新たなカゼの患者を誕生させてしまいます。

ただし、私たちのからだも、本来備わっている免疫システムが機能し、ウイルス、細菌などの病原体と闘っているのです。

免疫には、病原体を体内に侵入させないようにする「守りの免疫」と、病原体を退治する

「攻め免疫力」があります。

カゼのウイルスは粘膜でブロック！

「守りの免疫力」はのどや鼻などの粘膜が関門となり、ウイルスをブロックしています。

しかし、乾燥や暴飲暴食、栄養の偏りなどで粘膜が弱るとブロックできなくなり、カゼのウイルスを体内に侵入させてしまいます。

鼻水やのどの痛みといった症状は、粘膜がウイルスと闘っている証拠です。カゼの予防対策は、粘膜を元気に保つことから始まるのです。

具体的には、外から帰ったら必ずうがいと手洗いをすること。うがいをすると口の中の細菌数が減ることが証明されています。ウイルスが手につき、口を触ってカゼに感染することは多いのです。口に入る前に、手から

洗い流してしまいましょう。さらに、粘膜を乾燥させないため、部屋の湿度を60%以上に保つことも大切です。加湿器などを利用していいですね。

食事と睡眠で免疫力アップ！

「守り」と「攻め」のどちらの免疫力も、毎日どんな物を食べているかによって、大きく左右されます。バランスの良い食事で免疫力をパワーアップさせましょう。

体温が0.5度下がると、免疫力は30%以上低下するという報告もあります。温かいものを食べてからだを温めるのが免疫力アップの秘訣ですよ。

また、夜寝ている間に免疫を高めるリンパ球が増えてくれます。無料の治療薬である免疫が睡眠中にたくさん作られるのです。おろそかにできませんね。

・・・**手洗いのコツ**・・・
30秒間手を洗えば、流水だけでも無菌になります。意識して、30秒間は手を洗いましょう。

積丹町立美国小学校
養護教諭 真貝 泰子

12月及び年末年始の余市管内休日当番病院等

診療時間 午前9時～午後5時


月	日	医療機関名	住所	電話番号
12月	2日(日)	小嶋病院	余市町黒川町7-13	22-2245
	9日(日)	林病院	余市町山田町50	22-5188
	16日(日)	西田内科医院	余市町大川町7-29	23-7111
	23日(日)	よいち北川眼科 医院	余市町黒川町 12-84-1	22-1308
	24日(月)	池田内科 クリニック	余市町黒川町911-1	23-8811
	30日(日)	黒川町整形外科 クリニック	余市町黒川町3-25	22-2447
	31日(月)	森内科胃腸科 医院	仁木町北町1-6-2	32-3455
1月	1日(火)	い クリニック	余市町山田町201-5	21-4570
	2日(水)	わたなべ 内科医院	余市町大川町6-12	22-3989
	3日(木)	北郷耳鼻咽喉科 医院	余市町大川町4-60-1	23-5533

受診される方は、あらかじめ病院等に電話確認をお願いします。

わが家の **めんこ** ちゃん

今月は平成18年12月生まれのお子さんです

長谷川 みさき 未咲ちゃん
(平成18年12月11日生・美国町)



アンパンマンと愛犬のハナ子が大好き。いろいろな物をたたく音を出して喜んでいきます。

「心身ともに健康で、人を思いやる優しい子に育ててほしいです。」
(優史さん・雅美さん)

12月のこよみ

都合により日程が変更になる場合がありますので、回覧などでお確かめ下さい。

毎週 月・木曜日は「燃やせるごみ」の収集日
 火曜日は「廃プラごみ」の収集日
 金曜日は「燃やせないごみ」の収集日

- 1(土) どっこい積丹冬の陣「鍋競演」
(11:00～ 岬の湯じゃこたん)
- 2(日) みなと保育所生活発表会
(9:30～ みなと保育所)
小樽協会病院無料巡回診療
(受付8:00～9:00 入舸会館)
- 3(月) し尿収集(入舸・幌武意)
余別地区リサイクル日(缶・ビン)
- 4(火) し尿収集(幌武意・婦美)
- 5(水) 巡回歯磨き教室【対象：一般幼児】
(9:30～10:30 子育て支援センター)
し尿収集(婦美・丸山)
入舸地区リサイクル日(ペットボトル・紙類)
- 6(木) 巡回歯磨き教室【対象：一般町民】
(9:30～10:30 総合文化センター)
し尿収集(茶津・浜町)
美国地区リサイクル日(ペットボトル・紙類)
- 8(土) やさしい介護教室
(10:00～ 総合文化センター)
- 10(月) し尿収集(浜町・中央)
余別地区リサイクル日(ペットボトル・紙類)
- 11(火) し尿収集(柳町)
- 12(水) し尿収集(西仲)
入舸地区リサイクル日(缶・ビン)
- 13(木) し尿収集(西仲・山岸)
美国地区リサイクル日(缶・ビン)

- 14(金) し尿収集(山岸・多茂木)
- 17(月) し尿収集(多茂木)
余別地区リサイクル日(缶・ビン)
- 18(火) し尿収集(多茂木・西浦)
- 19(水) 乳児健康相談【対象：6～7ヶ月、9～10ヶ月児】
乳幼児健診【対象：3～4ヶ月児、1歳6ヶ月児、3歳児】
(9:15～ 総合文化センター)
し尿収集(西浦・東浦)
入舸地区リサイクル日(ペットボトル・紙類)
- 20(木) 介護者元気教室
(13:00～ 総合文化センター)
し尿収集(東浦・栄町)
美国地区リサイクル日(ペットボトル・紙類)
- 21(金) 第14回B & G財団会長杯ソフトパレーボール大会
(18:30～ B & G海洋センター)
し尿収集(栄町・小泊)
- 23(日) 天皇誕生日
- 24(月) 振替休日
余別地区リサイクル日(ペットボトル・紙類)
- 25(火) 美国中学校終業式
- 26(水) 町内小学校終業式
し尿収集(寺町)
入舸地区リサイクル日(缶・ビン)
- 27(木) し尿収集(寺町・小泊)
美国地区リサイクル日(缶・ビン)

今月の納税

納期内完納にご協力ください

国民健康保険税
第8期・納期限 / 12月25日

町・道民税
第4期・納期限 / 12月25日

交通安全はみんなの願い

積丹町 (ゼロ)

死亡交通事故 0 の日
《全道第7位》

2,633 日 達成
(平成19年10月31日現在)

文芸だより

- 12月の俳句 -
(美国踏青俳句会)

秋の雨ノシヤツプ岬の人まばら

宗谷岬友と出会ひし秋日和

餌やれば内気なすずめ寄りてくる

孫眠る部屋の菊の香漂ひし

秋鮭の今日か明日か待ちわびる

十月の長袖急ぎ出しにけり

快方のきざしの夫に温め酒

病む母に三年がかりの菊枕

青き空一筆書きの秋の雲

血より赤き不思議さ彼岸花

秋の雷休校知らせ電話か

菊の夕餉の卓に灯りけり

雨の日のべチ力にかざす十の指

うたたら笑顔よき子の嫁ぎゆく

秋うららから顔よき子の二人かな

秋日燦バールジグロードにも

秋の雷休校知らせ電話か

菊の夕餉の卓に灯りけり

雨の日のべチ力にかざす十の指

うたたら笑顔よき子の嫁ぎゆく

秋うららから顔よき子の二人かな

秋日燦バールジグロードにも

秋の雷休校知らせ電話か

菊の夕餉の卓に灯りけり

雨の日のべチ力にかざす十の指

うたたら笑顔よき子の嫁ぎゆく

秋うららから顔よき子の二人かな

秋日燦バールジグロードにも

石蔵の屋号薄れし暮の秋

二才児のピンクのケイプ秋うらら

ドラン化粧の久松役と踊りけり

食用菊の玄関先より老夫婦

初物と鮭の四半身持ちくれぬ

鯛雲道辺の水のたまりにも

秋の雷休校知らせ電話か

菊の夕餉の卓に灯りけり

雨の日のべチ力にかざす十の指

うたたら笑顔よき子の嫁ぎゆく

秋うららから顔よき子の二人かな

秋日燦バールジグロードにも

秋の雷休校知らせ電話か

菊の夕餉の卓に灯りけり

雨の日のべチ力にかざす十の指

うたたら笑顔よき子の嫁ぎゆく

秋うららから顔よき子の二人かな

秋日燦バールジグロードにも

爽やかに公開の家旗々々

ペン立てに耳掻きひとつ秋深し

石蔵の屋号薄れし暮の秋

二才児のピンクのケイプ秋うらら

ドラン化粧の久松役と踊りけり

食用菊の玄関先より老夫婦

初物と鮭の四半身持ちくれぬ

鯛雲道辺の水のたまりにも

秋の雷休校知らせ電話か

菊の夕餉の卓に灯りけり

雨の日のべチ力にかざす十の指

うたたら笑顔よき子の嫁ぎゆく

秋うららから顔よき子の二人かな

秋日燦バールジグロードにも

秋の雷休校知らせ電話か

菊の夕餉の卓に灯りけり

雨の日のべチ力にかざす十の指

うたたら笑顔よき子の嫁ぎゆく

秋うららから顔よき子の二人かな

秋日燦バールジグロードにも

小寺 猛

河岸 栄子

河岸 悟郎

菊谷 知子

板倉 節子

入江 幸子

嶋田 弘子

丸山ミヨ子

安岡 歌子

戸来 和子

藤原 わ子

佐藤 久子

荻野美津子

成田智世子