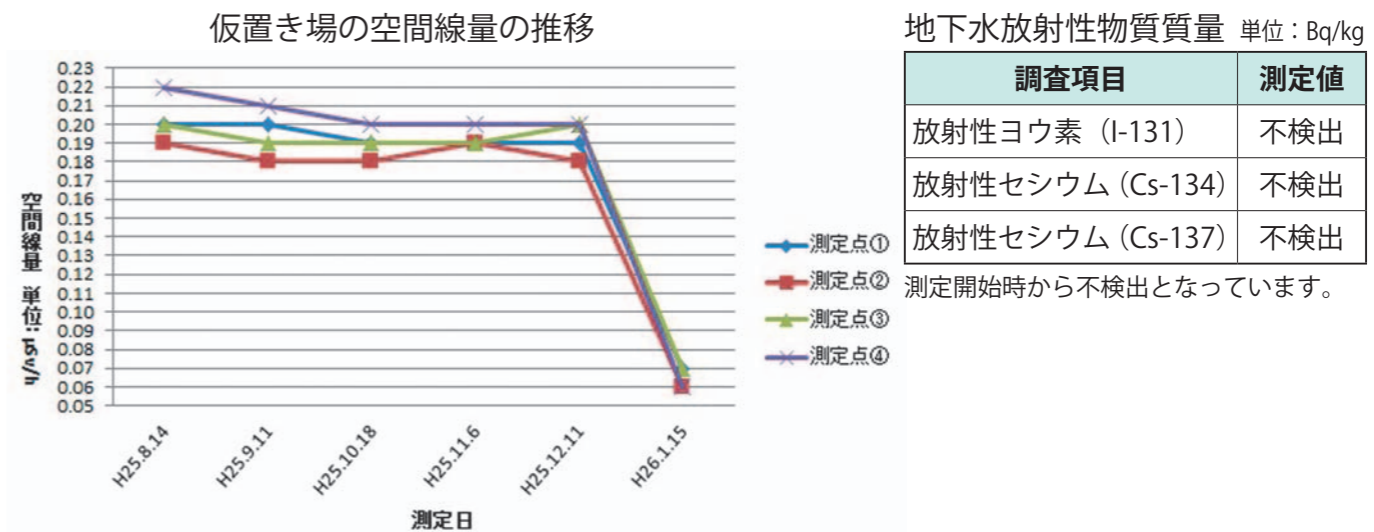


七ヶ宿町放射性物質除去土壌仮置き場の放射能測定について

柏木山放牧場に隣接する仮置き場の測定結果をお知らせします。

平成26年1月15日に空間放射線量及び地下水放射性物質量を測定した結果、以下のとおりとなりました。

下記のグラフは、追加被ばく量が年間1 mSv/hを超えないように管理され、仮置き場が安全に保たれていることを表しています。



※1 雪面で測定しているため、12月の半分以下となっています。
 ※2 測定点については、広報しちかしゅく6月号に掲載されています。

●お問い合わせ 総務課 ☎37-2111 (担当：秋葉)

七ヶ宿町における放射能測定結果について (12/11~1/14測定分)

測定機器：日立アロカメディカル(株) 食品放射能測定システムCAN-OSP-NAI
 (株)千代田テクノル RAD IQFS300

◆農作物・果樹 ※全て不検出

品目	採取地	品目	採取地
ヤーコン葉	神林山(関)	きゅうり(塩蔵)	一本松(関)

◆その他

品目	採取地	放射性セシウム測定値
煮 鯉	七ヶ宿ダム	68.5

◆県精密検査結果 ※全て不検出

品目	採取地	品目	採取地
いちご(施設)	栗原(関)	白 菜	原道上(滑津)

※出荷制限中の農林産物：原木しいたけ(露地)、こしあぶら

◎測定は予約制になります。事前に産業振興課に電話でお申込み下さい。

●測定に関する申込・お問い合わせ 産業振興課 ☎37-2113 (担当：高橋)

公立刈田総合病院 医師
桑名 智恵子
 Ciekokuwana



■肺炎の予防について

日本人の三大死因と言え、長らく悪性新生物(がん)、心疾患、脳血管疾患でしたが、2011年には肺炎が脳血管疾患を上回り第3位となっています。肺炎でなくなる方のほとんどは65歳以上の高齢者で、加齢に伴い体力や免疫力が低下する上に、高齢者では糖尿病や心疾患、慢性呼吸器疾患などを高い割合で合併することが重症化しやすい原因と考えられています。

肺炎の予防、重症化を防ぐためには、うがいや手洗いで風邪を引かないようにするとともに、持病の治療を普段からきちんと行うことが大切です。喫煙者は禁煙をする、規則正しい生活をおくるなど、体の免疫力を高めます。

また、高齢者の肺炎は、食べ物や唾液が誤って肺

の方に流れ込む「誤嚥」が関係することが多いので、うがいや歯磨きなどで口腔内を清潔に保つことも重要です。

肺炎を引き起こす病原体には多くの種類がありますが、その中でも肺炎球菌という細菌による肺炎の予防にはワクチンが効果的です。最近では抗菌薬が効きにくい肺炎球菌が増えており、ワクチンによる予防の重要性がますます高まっています。一度の接種で5年以上は効果が持続すると言われています。

■冬期間の体重管理に気をつけましょう

寒さの厳しい日々が続いており、冬期間はどうしても屋内にすることが多く身体活動も低下しがちです。このため食事からの摂取カロリーも過剰となってしまうがちです。運動不足と摂取カロリー過剰が続くと体内脂肪、体重が増加し、糖尿病や高血圧、高脂血症などの持病の悪化が心配されるだけでなく、筋力も低下することから転倒、骨折など思わぬ大きな怪我の誘因ともなります。身体活動の少なくなる冬期間はできるだけ食事量は腹8分目を心がける、路面凍結等で外出しての運動が難しい場合は室内でできる運動(ストレッチ、体操など)を無理のない範囲で行うなど体重管理に気をつけましょう。

【整形外科外来のお知らせ】
 2月は14日(金)、28日(金)となりませす。

【休診のお知らせ】
 毎週火曜日の午後は研修のため休診とさせていただきます。
 2月7日(金)の午後は都合により休診とさせていただきます。

こしら診療所
 所長 宮崎 武文



湯原 阿部 紀子さん

「湯原小学校生活」

今年度から、湯原小学校で代替養護教諭として勤務させていただいております。その湯原小学校も、今年度をもって閉校してしまいます。少子化のため子どもを考えると仕方ないことですが、伝統あるものが途絶えてしまうのはやはり悲しいですね。今回は、私の湯原小学校の印象についてお話ししたいと思います。

まず、先生方の繋がりは強く連携が取れていることはもちろんですが、保護者・地域の方々の繋がりが強いことです。秋の運動会も熱く盛り上がりましたし、学習発表会や日々の行事にも参加して頂くことが多くあります。また、コミセンや校長住宅での飲み会も少なくありません。暗くなる前から飲み始め、夜遅くまで飲んでる光景も何度か見かけています。湯原は酒豪の方ばかりです。ですが、私もそんな雰囲気が好きで毎回とても楽しいです。

子ども達はみんな素直で思いやりがあり、自然に囲まれて育った子達です。代々受け継がれていることなのでしょうが、みんな「かなちよろ」というトカゲが大好きです。頭を優しくよしよししたり、教室で飼育したりしています。さらに、しっぽが虹色の「虹色かなちよろ」を見つけたともれなく興奮します。みんな面白い子達です。

そんな湯原小学校がなくなってしまふのは本当に残念なのですが、残り少ない期間、児童、先生方、地域・保護者の方々と共に最後まで湯原小学校生活を送っていきたくと思います。次回は新妻茂さん(湯原)にリレーされます。