暮らしのヒント
健康専科 100

こんにちは保健婦です

夏休みのスポーツと外傷

最近は、夏期休暇などを積極的に活用して、夏場のスポーツを楽しむ人が増えています。そこで、スポーツによる外傷や事故を防いで、夏のスポーツを満喫するにはどんな点に注意したらよいかを、考えてみましょう。

■夏のスポーツで注意すること

①高温の環境では激しいスポーツや長時間にわたる運動を避ける

普段あまり運動をしない人は、熱の障害から身を守る体温調節機能が低下しがちで、夏場に急にスポーツを始めた場合、うまく対応しきれないことがあります。特に過労や二日酔い、体調の悪いときなどは避けるべきです。そのようなときは睡眠を十分に取り、熱中しすぎて体力の限界を越えることのないように注意することが必要です。たまに一日だけ張り切るというのは事故の元です。

②水分とミネラルを十分補給する

夏場の食事は、野菜や海藻類を多めに取るように心がけて、ビタミン・ミネラル類・水分などを補給しましょう。また、疲労回復に有効なタンパク質も積極的に摂取しましょう。

③服装・時間帯も考えよう

時間帯は、できれば朝夕の涼しい頃を選び、短時間に能率的に運動を行う必要があります。また、服装はなるべくゆったりした風通しのよいもので、汗の蒸発しやすいもの（麻や木綿などの材質でできたもの）を選びましょう。

■応急処置のポイント

緊急時には、まず外傷をおこした部位の安全を図り、氷や氷まくらなどでよく冷し、幅広の弾力包帯などをきちんと巻いて圧迫します。次に患部を心臓の位置より高くし、その状態を保ちます。これは血液の流れをよくし、腫れを抑えるためです。以上の処置を素早く行い、できるだけ早く専門医を受診することが大切です。

夏のスポーツによる外傷や応急処置、予防法をしっかりマスターし、思いっきり夏のスポーツを満喫してみませんか！

手軽でヘルシー 今月の料理コーナー

今回は、先月に行った「基本健診結果説明会」の際に試食していただいた一品をご紹介します。

塩分ひかえめで、お酒のつまみにもピッタリですので、皆さんもぜひお試しください。

“しそ風味の焼き鳥”

材料（1人分）

- とり肉のささみ……60g
- 酒……小½強
- かたくり粉……小1⅔
- しその葉……6枚
- サラダ油……小1強
- 塩……0.3g
- こしょう……少々
- レモン……10g
- 大根……30g
- 酢……小½強
- 砂糖……小⅓

作り方

❶ささみ肉は6つにそぎ切りにし、酒をふる。

❷①にかたくり粉をまぶし、1切れずつしその葉を巻いて串2本に刺し、熱したサラダ油で焼き、塩・こしょうをする。

❸皿に盛り、レモンのくし切りと大根おろしを、酢・砂糖で和えたものを添える。

歯医者さんが教える……

歯の健康Q&A

～一口メモ～

Q：最近、歯が黒ずんできました。どうしたらよいのでしょうか？

A：急に歯が黒ずんできた場合、いくつかの原因が考えられます。歯の表面から見えないところにむし歯ができて、表面まで進んできたときに黒ずんで見えます。また、過去に歯を打ったりした場合、中にある神経が徐々に死んでくると、急に黒くなることがあります。

むし歯で黒くなった場合はきれいに削り取り、歯と同じ色調のつめものやかぶせものをします。また、歯の中の神経が死んで黒くなった場合、内部に漂白剤を入れて白くすることがあります。しかし、どんな場合でも白くなるというわけではありませんので、漂白できない場合は、むし歯と同じような方法で白くします。

いずれにしても、急に歯が黒ずんできた場合は、すぐにかかりつけの歯科医院で調べてもらうとよいでしょう。

新潟県歯科医師会

児童扶養手当・特別児童扶養手当の

現況届を忘れずに！

未来を担う子供たちには、安定した環境の中で健康に育ってもらいたいものです。しかし、幼くして父親を亡くしたり、障害をもっているなど、毎日の生活が困難な子供も数多くいます。そこで国や県、村ではこのような子供たちに明るく元気に育ってもらおうと、いろんなお手伝いをしています。その一つが児童扶養手当と特別児童扶養手当です。これらの手当を受けている方は、前年の所得状況や八月一日現在における対象児童の監護状況などを届け出ることになっています。この届け出で平成八年八月から平成九年七月までの手当の支給を決定しますので、次により現況届の手続きにおいでください。

■日時…8月12・13日、午前9時から午後5時 **■場所**…役場住民相談室 **■持参するもの**…印鑑・手当証書・世帯全員の住民票

〔児童扶養手当の受給資格〕

次の理由で母子家庭となり、十八歳未満の児童を監護、養育している場合…❶父母の離婚 ❷父の死亡 ❸父が政令で定める程度の障害の状態 ❹父の生死が不明 ❺父が一年以上の遺棄 ❻父が一年以上拘禁 ❼未婚の女子

〔特別児童扶養手当の受給資格〕

精神や身体に政令で定める程度の障害のある二十歳未満の児童を、父もしくは母等が監護している場合。ただし、老齢福祉年金以外の公的年金の給付を受けることができる方や、所得制限額を超えるときは、この手当は支給されません。

ひとり親家庭等医療費受給者証の更新月です

この制度は、十八歳未満（障害者は二十歳）の子がいる母子及び父子家庭などに対し、保健の向上と福祉の増進を目的に医療費の一部を助成するものです。

現在受給者証をお持ちの方は、更新することにより、有効期間が平成八年十月一日から平成九年九月三十日までとなりますので、忘れずに申請してください。

また、新たに該当すると思われる方も申請にお出でください。

■日時…8月12・13日、午前9時から午後5時 **■場所**…役場住民相談室 **■持参するもの**…印鑑、健康保険証

※詳しくは、**役場住民福祉課児童福祉係**（☎82－四一一一内線113）までお問い合わせください。

成人式に参加しませんか

■とき　8月15日（木）
■ところ　公民館・講堂
■定員　100名

岩室村公民館では、広く住民の皆さんからも成人式に参加してもらおうと、昨年に引き続き“公開講座”といたしますので、ぜひ皆さんもご参加ください。

今回、記念講演を行ってくださるのは、元大相撲立行司第28代木村庄之助こと、後藤悟さんです。後藤さんは、56年間の永きにわたり行司生活を続けられ、この間、昭和59年に第25代式守伊之助を、そして平成3年には行司の世界での最高位・第28代木村庄之助を襲名されました。

※当日は、午前9:30～9:50の間にご入場ください。

第15回　少年の主張発表会

小学生・中学生が、日頃考えている清新かつ建設的な意見を発表する場『少年の主張発表会』がことしも今月4日、公民館講堂で開催されます。少年たちが心に思い、考えていることを、皆さんも聴いてみませんか。

今回発表してくれるのは、阿部佳子さん、土田正和君、佐藤澄恵さん、下村美里さん、大岩加奈さん、佐藤未奈さん、棚橋舞さん、阿部つかささん、高村健太郎君、渡辺可奈子さん、加藤智大君の11名の皆さんです。

ご参加ください

ミニ・バスケットボール教室

公民館では、ジュニアスポーツの育成を目指して『ミニバスケットボール教室』を下記の要領で開催します。

■とき…9月4日～9月25日の毎週水曜日
■ところ…村民体育館
■対象…村内各小学校の4～6年生（男・女）

※なお、お申込みは8月24日までに公民館（☎82－4444）へどうぞ。

村民サイクリング大会

毎年恒例となりました『村民サイクリング大会』を、ことしも九月八日に開催します。皆さんも、初秋の角田浜海岸へサイクリングに出かけてみませんか！

◇　◇　◇

■とき…9月8日(日)（雨天の場合は9月15日に順延）
■集合場所…岩室村公民館
■目的地…巻町角田浜
■参加料…大人、小人とも三百円

※なお、大会へのお申し込み及びお問い合わせは、公民館（☎82－4444）または村内各自転車店へどうぞ。

親子ソフトボール大会

毎年、珍プレー・好プレー続出の『親子ソフトボール大会』が、ことしも今月十八日に開催されます。皆さんも、当日は会場に足を運んで、親子の一生懸命なプレーに声援を送ってみませんか。

◇　◇　◇

■とき…8月18日(日)
■ところ…村民球場　和小グラウンド

※雨天の場合は、25日(日)に順延します。