



市民あいさつ運動日・5月18日(金) 市民全体で声かけ・あいさつを

ライオンズクラブが 防犯ベルを寄付

枕崎ライオンズクラブ(鳥原香治会長)が3月28日、子どもの安全を守ろうと、昨年度に引き続き、市内小学校の新一年生に防犯ベル「身の用心II」を寄付されました。

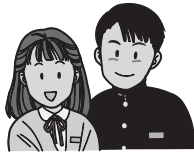
市教育委員会で行われた贈呈式では、鳥原香治会長から新一年生約200人分の防犯ベルが、加藤雄教教育長に手渡されました。



今、少年非行は凶悪化傾向にあり、いじめや不登校の問題も深刻化しています。新学期は、青少年にとって5月病など、心の不安定な時期でもあります。家庭は、気持ちの落ち着ける憩いと安らぎの場であり、子どもに基本的習慣を身につけさせ、健康で心豊かな人間を育てる場です。次の6つの実践を守り、親と子のふれあう家庭づくりに努めましょう。

親と子のふれあう 家庭づくりを

～健全育成は家庭から～



- ① 家庭は何でも話せる雰囲気ですが、※こころよい親子のコミュニケーション
- ② 社会のルールを正しく教え、子どもの手となる行動をしますか
- ③ 子どもは親の後ろ姿を見て育つ ※子は親の後ろ姿を見て育つ
- ④ 叱るときでも、ゆとりと愛情をもっていますか
- ※子ども理解とほめ方の工夫
- ⑤ 子どもは愛情表現の工夫と実践 ※子どもは愛情表現の工夫と実践
- ⑥ 子どもを信じていますか ※子どもを信じていますか
- ※親子の信頼関係

子どもの非行を防ぎ、健全に育成するための家庭での6つの実践！

アンチエイジングのために～ 「抗重力筋」を鍛えよう④

～背筋編～

■背筋は、腹筋と共に上半身を支えるという重要な役割があります。

人間の体はもともと少し前に傾いていて、そのままでは重力の関係で前に倒れてしまいます。そのため、背筋の力で上体を引っ張り上げています。

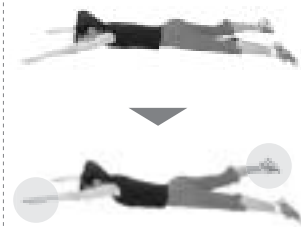
背筋が弱ると、姿勢が悪くなったり、腰の骨や靭帯などにも負担をかけてしまいます。

※抗重力筋とは？

地球の重力に対して、立つ、座る、歩くといった姿勢を保つために働いている筋肉を総称して、「抗重力筋」といいます。この抗重力を中心に鍛えることが、地球上で暮らす私たちにまず必要な運動であると言えます。

1 手足交互あげ

①うつぶせになって、両足を広げてまっすぐ伸ばします。
②右脚と左手を上にあげます。3～5秒静止し、①に戻り10～15回行います。反対側も行いましょう。



2 手足交互あげII

1の動きを四つんばいで行います。背筋の他、バランス力の鍛錬にもなります。

①両手両膝をつき、四つんばいになります。
②右手をまっすぐ前に、左足をまっすぐ後に伸ばします。このまま3秒間静止し、①に戻ります。反対側も行います。左右交互に12～14回行いましょう。



新着本

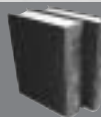
★雑誌が増えました★

4月発行分から購入しました。本が届いてから予約を受け付けます。その後、次号が届いたら貸出を開始します。貸出期間は2週間です。



「ゆうゆう」 毎月1日発行
「家庭画報」 毎月1日発行
「COTTON TIME」 偶数月10日発行
ほか多数そろえています。

枕崎市誌値下げ！
7,000円が 3,500円に
市立図書館で販売中です



市ホームページで
新着本をご覧になれます

「図書館だより」には新着本の一部しか掲載されませんが、ホームページ(市からのお知らせ)で、すべての新着本の情報を掲載しています。ぜひご利用ください。

図書館だより

No.181

市立図書館 ☎ 72-9254

★開館時間 9:30～18:00 正式変更

昨年7月から開館時間の変更を施行し、アンケートも行ってきた結果、4月1日から正式に午前9時30分から午後6時の閉館時間とすることになりました。

カレンダー 5月10日～6月9日

日	月	火	水	木	金	土
			5	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9

- 休館日
- ◆ お楽しみ映画会 午後2時～3階会議室
- 絵本や紙芝居の読みきかせ 毎週水曜日 午後3時半～

■ 新年度が始まり1か月が過ぎました。当院にも、今年小学校に入學した子どもを持ち、最近現場に復帰したK看護師がいます。そんなK看護師と同僚のT看護師との会話で、皆さんにも役立つような話題がありましたので紹介します。

K: 子どもが毎日、傷ばかり作ってきて、ガーゼも絆創膏もどっさいいって大変。
T: 傷はちゃんと洗ってやってるの？
K: ちゃんとインソジン(消毒薬)してよ。
T: 最近はいきれいに水で洗って、傷口を乾燥させているよ。
K: 傷には消毒、ガーゼが良かだね。消毒せんと化膿すつとじゃなかとね。
T: 消毒はしめて、子どもは嫌がるでしょう？ 水でしっかり洗えば大丈夫。特に、土とか小石とかはちゃんと落とさんといかんよ。ガーゼは剥がすときに痛かったり、皮膚がひびついてきたりするでしょうが。ガーゼは、傷が治



るときに出てくるジクジクした汁を吸ってくれて良かったと思っても、あの汁には皮膚が元通りになる時に必要ないるるなものがあるから、それを吸ってしまつてはだめよ。それから、薄くできかけた新しい皮膚も、ガーゼと一緒に剥がしたらだめやつ。
K: どうすれば良かった？ 洗ったあととは放たらかにすつと？
T: よく洗ったら、家にあるラップを傷口に乗せて、その上にガーゼを乗せておけばガーゼが濡れてくるジクジクした汁を吸ったり、傷口のクッションの役目をしてくれるよ。また傷口も乾燥せんし、汁が出て濡れてくればガーゼを交換して、傷口はそつと洗うかティッシュで拭いて後は同じやりかたでオーケー。
K: 病院にはいって行つと？
T: 傷口の土などを家でできちんと取れる時、傷が深いか大きいとか、や傷の周りが赤くかたたり熱くなつたりした時は、化膿したことも考えられるので、そんな時は、けはよかよ。
■ いろいろな傷薬がありますが、使い方には十分注意しましょう。

看護師 田淵晴美(文)

～小さな傷の手当～

市立病院の健康講座

