

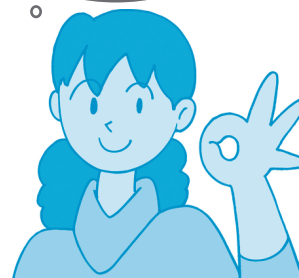
めざせ、健康長寿

みんなの元気がながとの元氣

健康メモ

No.26

はじめよう！
あなたの健康づくり



長門市保健センター
Tel 23-1133

子どもの歯の健康習慣

むし歯は、り患率が高い病気のひとつです。

子どもの乳歯は永久歯に比べて表面の層が薄く、むし歯が早く進行します。永久歯が生えるからといって乳歯のむし歯を放置すると、永久歯の歯並びを悪くするなどの影響が出ます。

しっかりと食生活ができていれば、肥満や糖尿病など生活習慣病の予防にもなります。子どもの時から健康な歯をつくっていきましょう。

食習慣を整えましょう

○おやつを食べ方に気をつける
量や時間を決め、だらだらと食べないようにし、野菜や果物、乳製品を取り入れます。おやつ後も歯磨きをし、できない時は口をゆすぎます。

かむ力を育てる

永久歯をきれいに並べるためには、あごの骨を育てることが必要です。よくかんでしっかりとあごをつくりましょう。

かむことで、口の筋肉が発達して発音が良くなったり、脳の働きが活発になります。また、唾液の分泌が良くなり、口の中の細菌の増殖を抑えたり、歯の表面を修復したりします。キノコ類、種実類、乾物、根菜類、豆類など、何度かかむ必要のある食品を摂りましょう。

歯みがきの習慣を身につけましょう

子どもの歯は6歳頃から永久歯に生え変わり始め、乳歯と永久歯が混在します。歯の根元、歯と歯の間、上の前歯など磨き

にくい場所ができるため、子どもの歯磨き後には大人が仕上げ磨きをしましょう。

定期的に歯科健診を受けましょう

定期的な歯科健診は、歯並びやむし歯の有無を確認し、悪化を防いでくれます。

6月4日から10日は、歯と口の健康週間です。この期間中は、山口県歯科医師会歯科医院で無料口腔健診・相談を行っています。事前に歯科医院へ問い合わせてください。普段歯科健診を受けていない人は、年1回の健診の機会に利用してください。

今回は、「熱中症」について掲載します。



イベント情報・おいしい食べ物、新しいこと始まりますなど
長門市観光コンベンション協会スタッフの「これ」がおすすめ！
旬情報をお届けします。

長門の地域旅

「イカ釣り体験」開催！

長門市観光コンベンション協会では、海・里・湯・食・人のやさしさ、長門市ならではの体験など、『ここでしか味わえない』長門市の魅力を生かしたオリジナル地域旅を企画実施しています。

をいただいています。自然相手の体験メニューで一定の釣果が保証されていないからこそ、自分で釣り上げたイカをその場でさばいて食べるという非日常的な体験は「感動」を呼びます。ぜひこの機会に、市民の皆さんもご家族・お仲間でご参加ください。

また、「イカ釣り体験」以外にも「べっぴんヨガ」「みすゞの課外授業」「くじら巡礼の旅」と地域の魅力を活かした地域旅を実施しています。詳しくはホームページ『北長門旅情』をご覧ください。

長門の地域旅「イカ釣り体験」

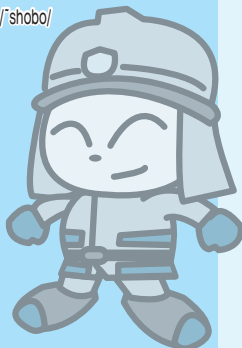
- 実施日 6/20(土)・26(金)・7/4(土)・10(金)・7/17(金)・24(金)・31(金)・8/7(金)・8(土)・21(金)
- 集合場所 長門市仙崎人工島入口波止場
- スケジュール 18:15 集合→18:30 出港→19:00 イカ釣り体験→21:30 帰港・解散
- 旅行代金 1人8,500円(遊漁船チャーター代など)
- 募集人数 1隻あたり6～12人(最大3隻予定)
- 参加条件 10歳以上で心身ともに健康な人
- 申込締切 各実施日から起算して10日前まで
- 申し込み・問い合わせ 一般社団法人長門市観光コンベンション協会
Tel 22-8404 Fax 22-8409



こちら 119

長門市消防本部
中央消防署 Tel 22-0119
西消防署 Tel 32-1230
火災時の問い合わせ Tel 22-1414

ホームページ
<http://www.city.nagato.yamaguchi.jp/shobo/>



危険物安全週間をご存知ですか？

危険物安全週間は石油類をはじめとする危険物を取り扱う事業所における自主保安体制の確立を呼びかけるとともに、市民に危険物に対する意識の高揚と啓発を図ることを目的として、平成2年から毎年6月の第2週の1週間と定められています。

危険物は私たちの生活を豊かにする反面、取扱いを誤ると大きな被害を発生しかねない危険な化学物質が使用されています。これを機会に私たちの身近な危険物を安全に取り扱う心がけていきましょう。

○平成27年度の危険物標語

「無事故へ」と

気持ち集中

はっけよい！

火災救急件数[4月]

()内は今年累計

建物	1(2)	船舶	0(0)	その他	1(2)	合計	2(7)
林野	0(1)	車両	0(2)				
火災							
救急						161	(624)

こんにちは

生涯学習スポーツ振興課 Tel 23-112005

スポーツ推進委員です！

新メンバーを紹介します

(長門地区)
大田親子 精一杯頑張らせていただきます。

吉田浩二 一緒に体を動かして、みんな笑顔になりますよ！

古田 勉 スポーツ少年団の試合などありますが、できる範囲で頑張ります。

(三隅地区)
弘中 大 一緒にスポーツに親しみましょう。



▲大田親さん ▲弘中さん ▲岡部さん



▲吉田さん ▲岩本さん ▲中澤さん



▲古田さん ▲山下さん ▲大田浩さん

ポツ振興のために頑張ります。

山下ひろみ スポーツの楽しさを伝えていけたらと思います。

(日置地区)
岡部昌裕 元気100%で頑張ります。

中澤泉美 皆さんとの活動を通して、たくさんの方の事を学んでいきたいと思います。

(油谷地区)
大田浩子 皆さんと一緒に、体を動かして楽しみたいと思います。