

春から小学生!!

ご卒園
おめでとうございます!!
～担任の先生からメッセージ～



雪窓保育園 さくら1組

ご卒園おめでとうございます。元気いっぱい何でも一生懸命に取り組むみんな。運動会やお楽しみ会では友だちと協力し、時には「どうしたの?」と優しく声をかける素敵な姿に感動したよ。小学校でも友だちと仲良く困った時は支え合って頑張ってるね。ずっと応援しています。(担任:中山 史織、中嶋 裕)

ご卒園おめでとうございます。好きなことに夢中になって遊んだ毎日。友だちと気持ちや力を合わせて取り組んだ運動会やお楽しみ会など、保育園でたくさんの思い出ができたね。これからも、素敵な所がいっぱいあるみんなのことを応援しています。

(担任:池田 英里、荻原 真利子)

雪窓保育園 さくら2組



ご卒園おめでとうございます!いつも元気いっぱい優しいたんぽぽさんのお友だち♡和太鼓、パレード、組体操などいろいろなことに挑戦して、たくましく成長しましたね!4月から1年生♡お友だちをたくさん作って、楽しい毎日を過ごしてくださいね!みんなのことをずっと応援しています。大好きです♡(担任:堀籠 琴芽)

杉の子幼稚園 たんぽぽ2組



杉の子幼稚園 たんぽぽ1組

ご卒園おめでとうございます♡リレーをしたり、おばけやしきを作ったり...たんぽぽさんみんなで力を合わせていろいろなことに挑戦しましたね!真剣な顔がとても素敵でした。4月から1年生!お友だちをたくさん作って楽しい学校生活を送ってください。ずっと応援しています!だいすき♡(担任:大畑 夏美)



やまゆり保育園 さくら1組

ご卒園おめでとうございます。どんなことにも「おもしろそう!」「やってみよう!」と興味をもって取り組んでいたさくら1くみさん♪これからも、たくさんの「わくわく」を見つけながら、小学校生活を楽しんでくださいね♡

(担任:金澤 みゆき、板谷 由紀子、荻原 歩)

さくら2くみさん、ご卒園おめでとうございます。いつも明るく挨拶をしたり、友だちとハンターごっこやサッカーなど、いろいろな遊びを工夫して楽しんできましたね。小学校に行っても、わくわくするような楽しい発見をたくさん見つけていってくださいね。

(担任:小林 沙織、植田 和美)

やまゆり保育園 さくら2組



サムエル幼稚園 おおかみ組

いよいよ1年生ですね。入園時は小さくて可愛らしい4人でしたが、できることもどんどん増えて今ではすっかりお兄さんですね。小学生になってもおおかみ組さんはずっとおおかみ組です。先生たちもお友だちのみんなもずっとおおかみ組さんを応援しています。

(担任:福田 愛実)



保健センターだより

問い合わせ先 保健福祉課健康推進係 (32)2554

生活習慣病の発症や重症化を 予防しましょう!

生活習慣病とは、食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒など生活習慣が、発症・進行に関与する疾患群です。がん、心疾患、脳血管疾患の三大生活習慣病は、老衰を抜いて日本人の三大死因に数えられます。

メタボリックシンドロームに注目!

メタボリックシンドロームは、生活習慣病の前段階と言われ、内臓肥満に高血圧・高血糖・脂質異常症が組み合わさることにより、心臓病や脳卒中などになりやすい病態を指します。メタボリックシンドロームの状態を早期に発見し、生活習慣の改善や適切な治療により、生活習慣病の発症や重症化を防ぐことが重要です。

特定健診を受けましょう!

そんなメタボリックシンドロームに着目した健診が特定健診です。生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による生活習慣病の予防効果が多く期待できる方に対して、保健師や管理栄養士が生活習慣を見直すサポートをします。

気になる数値と改善ポイント

〈血圧が気になる〉

血圧が高い状態が続くと、血管に過剰な負担がかかり動脈硬化を引き起こします。高血圧自体には自覚症状がないため、気づかないうちに動脈硬化が進行し、命にかかわる事態を招くケースが多いのです。

- ・減塩を意識した食生活をする
- ・軽めの運動を継続する
- ・野菜を多く摂る



〈血糖値が気になる〉

体内のブドウ糖の量が多い状態が続くと、血管にダメージを与え、糖尿病をはじめとしたさまざまな病気の原因となります。糖尿病は自覚症状がないまま進行し、神経障害や腎臓などの合併症を引き起こします。

- ・食物繊維を積極的に摂る
- ・適度な運動でインスリンを活性化させる
- ・ゆっくりよく噛んで食べる



〈脂質の数値が気になる〉

血中に中性脂肪やLDL(悪玉)コレステロールが増加すると、動脈硬化が進行し、脳卒中や心疾患などを発症するリスクが高まります。

- ・動物性脂肪を摂りすぎない
- ・就寝の3時間前から飲食は避ける
- ・間食やおやつはほどほどに

Kids generation



この紙は どこで使えますか?

●古紙類の分別について

古紙類の分別は「新聞紙・広告」、「雑誌・古本」、「雑がみ」、「段ボール」、「紙パック」に分かれています。古紙のリサイクルはその品質や特徴に応じて、それぞれ異なる紙の原料に使われます。種類ごとに分けることが大切ですが、他の種類に混入する事例が多くなっている。

ます。ご自宅での分別や集積所に出す際に混ざらないよう、ご協力をお願いします。
また、リサイクルできない紙類や異物(禁忌品)が混入すると機械トラブルや不良品の原因となります。例えば、かばんや靴の緩衝材として使われる昇華転写紙はA4用紙1枚分で100枚の不良品が発生することもあります。分別の際に禁忌品の除去の徹底をお願いします。

問い合わせ先

町民課環境衛生係

(32) 3114