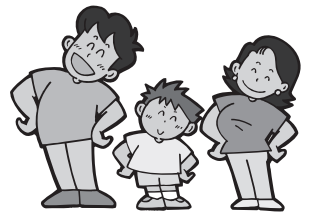


# =健康に関する標語=

## 受賞作品



児童・生徒が、自分のからだについて感心を持ち、健康の維持増進に努めるとともに、保護者や地域住民の健康意識の啓発を図ることを目的に、町内の各小中学校の児童・生徒に『健康に関する標語』を募集したところ、多数の応募があり、次の作品が特選に選ばれました。

### 【小学校の部】

・あついなつ ぼうしをかぶり あそぼうよ

中沖小一年 野元 勇作くん

・みどりつていいな 目もきもちも やさしくなれる

菱田小二年 木村 樹音さん

・なりたいよ 百さいになっても 元気なえがお

菱田小三年 有馬慎太郎くん

・けんこうは いつも元気な 心から

野方小四年 伴野 夏紀さん

・朝食べて 今日もじゅう電 百パーセント

野方小五年 相星 直人くん

・野菜食べ 毎日おはよう うんちくん

中沖小六年 前田 瞬くん

### 【中学校の部】

・高めよう 食に対する 好奇心

大崎中一年 鳥越 栄輝くん

・力まずに たまにはゆっくり 深呼吸

大崎第一中二年 芥川 渉くん

・大切にしよう みんなの健康 みんなの笑顔

大崎第一中三年 山下 阿以さん

## 紫外線に気をつけよう



夏本番です。五〜八月は一年の中で紫外線の量が最も多く、『日焼け』による肌のトラブルが起こりやすくなります。また、フロンガスによりオゾン層が破壊され、昔に比べて紫外線が強くなっています。

小麦色の肌は健康的に見え、あこがれる人も多いのですが、日焼けした肌は太陽によるやけどとも言え、シミ、皮膚のたるみ、しわの原因となり、皮膚の老化を進めます。また、全身の免疫力が弱まり風邪などの感染症を引き起こしやすしたり、角膜炎や白内障などの目の病気を引き起こしたり、皮膚がんの原因にもなります。

さあ、紫外線と上手に付き合って、暑い夏を乗り切りましょう。

### 帽子をかぶる

外で活動するときは、帽子をかぶりましょう。後頭部にもひさしを長く伸ばしたもので、ふちがセセンチ以上のものをお勧めします。

### 肌を出さない

暑い夏でも、できれば長袖を着ましょう。

素足はさけて、ストッキングをはきましよう。色が濃いものの方が紫外線は通しにくいのです。

紫外線の強い時間帯(十時〜十五時)は、なるべく外での活動をさけるようにしましょう

### 日傘を使う

日傘は、直射日光の九十〜九十五%をさえぎります。色は、黒が一番効果的です。レースのような透けた生地は効果が薄いので、光が通過しない程度の厚めの生地を選びましょう。

### サングラスをかける

紫外線を防ぐ働きのあるものを選びましょう。サングラスで目に入ってくる紫外線を九十%防ぐことができます。

### 日焼け止めクリームを使う

汗や水でクリームが落ちてしまったら、二〜三時間で塗り直しましょう。

### ぬれた肌は紫外線を吸収しやすいので、海水浴やプールで水に入っていない時には、木陰やテントの下で休むようにしましょう。

ぬれた肌は紫外線を吸収しやすいので、海水浴やプールで水に入っていない時には、木陰やテントの下で休むようにしましょう。

