

やけどに注意しましょう！

寒い日が続くストーブやファンヒーターなど暖房器具が欠かせません。
この時期はストーブの上のやかんをひっくり返したり、ポットの熱湯や沸かしすぎたお風呂の湯で熱傷(やけど)したりする患者さんが多くみられます。

— やけどの応急処置 —

やけどを負った時は、すぐに15分程度流水で冷やしましょう。痛みが和らいだり、重症化を防いだりする効果があります。

また、衣服を着たままやけどを負った場合は、衣服は無理矢理脱がさず、衣服の上から水をかけて患部を冷やすようにしましょう。皮膚と服がくっついていて、やけどが広範囲である、痛みが強い、大きな水ぶくれがある場合はそのまま病院へ受診してください。

— 低温やけど —

湯たんぽや使い捨てカイロに長時間接触していると低温やけどになることがあります。

このやけどは、軽症に見えていても皮膚の深いところまでダメージを受けていることがあり、痛みが軽く、気づきにくいです。

対策として、寝る前には湯たんぽを布団から外す、電気毛布の電源を切るなど、体に長時間接触し続けないようにしましょう。



ここに注意！

全身を冷たい水で冷やしすぎると、体全体が冷えてしまう可能性があります。

また、氷や氷のうを直接患部にあてると皮膚が冷えすぎてしまい、凍傷をおこすこともあります。



あんしん 元気生活

☎ 高齢者支援課 ☎ (25) 8150
(高島市地域包括支援センター) ☎ (25) 8054

どなたでも利用できます

【マキノ地域】
はびねすカフェ

▼活動内容・開催回数

カフェ(月1回)
▼活動場所
小規模多機能型居宅介護事業所はびねすマキノ

【今津地域】
SUZAKI CAFE

▼活動内容・開催回数

カフェ(週2回)
▼活動場所
SUZAKI CAFE
(今津町浜分167-1)

【高島地域】
サロン☆わつなぎ

▼活動内容・開催回数

サロン(月1回)
▼活動場所
わつなぎの家
(永田895-1)

地区で開催

【今津地域】
浜分區

▼活動内容・開催回数

サロン(月1回)
あしたの体操(月2回)
見守り活動(月1回)
▼活動場所
浜分會館

【安曇川地域】
藤江福祉推進委員会

▼活動内容・開催回数

サロン(月2回)
あしたの体操(週1回)
見守り活動
▼活動場所
藤江老人憩いの家

お気軽にご利用ください！



認知症サポーター
キャラバンキャラ
クター「ロバ隊長」

認知症みんなの笑顔で支えよう！
「チームオレンジ」ができました！

認知症の方やその家族の困りごとを早期から支援し、住み慣れた地域で安心して暮らすことができるように活動する団体「チームオレンジ」ができました。

教育委員会 information

教育長室から

高島の未来を切り拓く人づくり



市内の小中学校では、一人一台の端末を有効に活用しながら、個別最適な学びと、協働的・探究的な学びの一体的な推進を図るための学び方改革が進められています。

また、地域の皆さまにご支援をいただきながら、地域と学校の協働による教育活動が展開されており、地域とともにある学校づくりが着実に実を結びつつあります。

学校教育には、子どもたち一人ひとりが、自分のよさや可能性を見つけ出し、多様な人々との協働を通して、さまざまな社会的変化を乗り越え、持続可能な社会に貢献しようとする人づくりが求められています。

本市では、今後も引き続き、地域と学校、人と人をつなぐ教育活動を充実させ、高島の未来を切り拓く人づくりに努めていきます。

また、人生100年時代と言

われる今日、子どもから大人まで、全ての人が感動や生きる喜びを味わいながら、生涯にわたって学び続けられる環境づくりを目指して、文化や芸術、そしてスポーツに触れていただける機会の提供に努めていきたいと考えています。

今年は「湖国の感動、未来へつなぐ」をスローガンに「わたしのSHIGA輝く国スポ障スポ2025」が本県で開催されます。

本市でも、競技会場となる種目を中心に、現在、市をあげて開催準備を進めているところであり、全国からお越しになる皆さまを温かくお迎えし、夢や感動にあふれる大会となりますように、市民の皆さまのご支援とご協力を引き続きよろしくお願ひします。

川島浩之

☎ 健康推進課 ☎ (25) 8110
☎ (25) 5678
✉ kenko@city.takashima.lg.jp

健康 いきいき

子どもの健康づくりで大切なこと

子ども世代は、これからの健康の土台となる生活習慣や生活リズムを築いていく大切な時期です。望ましい生活習慣の確立や、生活リズムを整えていくためには、家族をはじめ子どもを取り巻く大人の協力が欠かせません。生活習慣を見直して、規則正しいリズムで生活する習慣を身につけましょう。

毎日朝食を食べましょう

朝食は、1日の活力の源になると同時に、生活リズムが整う要因の1つになります。

朝食を食べないと、午前中の活動している間に空腹感が強くなり、それを満たすために間食や昼食・夕食を食べ過ぎてしまい、肥満などの可能性も出てきます。

朝食を食べるには、毎朝決まった時間に起きることが大切です。カーテンを開けて部屋を明るくしたり、着替えたりして五感を刺激し、体のスイッチを入れましょう。

規則正しい生活リズムを身につけましょう

朝食・昼食をしっかり食べて、昼間に十分遊んだら、夜はぐっすり眠ることができず、朝早く起きて、夜早く寝るという、毎日同じ時間に規則正しい生活を送ることで、自然と生活リズムが身につきます。

テレビを消したり、部屋を暗くしたりするなど子どもが眠りやすい環境を整えましょう。家族みんなで意識をして生活することが大切です。子どものうちからコツコツと習慣づけていきましょう。

