

白鳥小学校



体験から学ぶ！

白鳥小学校では、たくさんのゲストをお招きし、さまざまな体験を行っています。その中で多様な学びをし、生きる力を身に付けています。



【大きなおもができたよ】
渡辺さん、ありがとう



【生物多様性】
ヤゴだ！生き物を大切にしよう！



【福祉】
車椅子って動かすの意外に難しい



【起震車体験】
すごく揺れて怖かったあ！



【防災ワークショップ①】
ビニール袋で三角巾！



【防災ワークショップ②】
避難袋に何入れる？

伝統文化にもふれました！

「ものづくり体験会」で和菓子と表装を体験し、水墨画にも挑戦しました。仕事に対する思いや生き方も学ぶことができました。



切れ目はこうつけるのか！



ミニ掛け軸、できるかな？



金箔を振りかけて…。



墨を擦ることで精神統一！



難しいけど楽しかった。



いろいろ試してみました。

高血圧を予防しましょう！



高血圧は、それだけでは自覚症状がありません。しかし放っておくと、心臓や血管に大きな負担をかけ、深刻な病気の原因となります。

平成20～24年の弥富市民の死因を分析すると、男性では心筋梗塞、女性でも心筋梗塞、脳出血など高血圧が原因となる疾病で亡くなる方が愛知県に比べ多いことが分かりました。

○高血圧とは？○

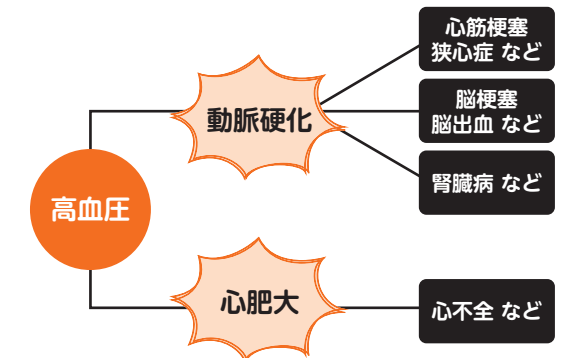
心臓は、伸びたり縮んだりしながら、全身に血液を送っています。全身に血圧を送るときに心臓は縮み、血管に最も強い圧力がかかります(収縮期血圧)。また心臓に血液が戻ってくるときに心臓は伸びて、血圧は最も低くなります(拡張期血圧)。高血圧とは、収縮期血圧が130以上、または拡張期血圧が85以上のことをいいます。

	正常血圧	高血圧	
	適正	保健指導が必要	治療が必要
収縮期(最高)血圧	129以下	130以上	140以上
拡張期(最低)血圧	84以下	85以上	90以上

出典：厚生労働省「標準的な健診・保健指導プログラム[改訂版]」

○高血圧が続くと？○

高血圧が続くと、心臓や血管に大きな負担を与えます。負担がかかった心臓は厚くなり(心肥大)、血管は硬くもろくなります(動脈硬化)。厚くなった心臓は、血液を全身に送るポンプ機能が低下し、必要な血液を全身に送ることができなくなります。硬くもろくなった血管は、内壁が傷ついて破れたり、傷にコレステロールなどが溜まって、狭く詰まりやすくなります。心臓や脳、腎臓などで血管が破れたり詰まることで、さまざまな合併症を引き起こします。



○高血圧を予防しましょう○

①運動生活を見直そう！

肥満や運動不足は高血圧の要因の一つです。掃除をする、階段を使う、ウォーキングするなど体を動かしましょう。まずは1日プラス10分を目指しましょう。

②食事を見直そう！

塩分の摂りすぎは、高血圧の最大の要因です。薬味や香辛料、だしを使って、薄味でも満足できるよう工夫しましょう。1日あたりの塩分摂取量目標：男性8g、女性7g、高血圧の方は6g未満。肥満も高血圧の要因となります。糖分、エネルギーの多い食事は控え、野菜をたくさん取るようにしましょう。

③喫煙・飲酒・ストレスはありませんか？

たばこやストレス、多量の飲酒も血圧を上げる要因の一つです。禁煙、適正飲酒を心がけましょう。また疲れをためこまず、睡眠や気分転換でストレスを解消しましょう。

〈問い合わせ先〉市役所健康推進課(保健センター) ☎65-1111(内線411~413)