

# 健康コラ

保健 医療 介護 福祉

●飯南病院 電話72・0221 ●来島診療所 電話76・2309 ●保健福祉センター 電話72・1770

**食中毒**  
腹痛や下痢、おう吐などの症状が急に起きたことはありませんか。そんなときに疑われるもののひとつが「食中毒」。家庭での食中毒を防ぐのは、

・通気性や吸水性の良い寝具や冷房機器を適度に使用して、睡眠環境を整える。寝ている間の熱中症を防ぎ、ぐっすり眠って翌日の熱中症を予防。

・毎日の食事を通してほどよく塩分をとる。

**熱中症**  
熱中症は、晴れた暑い日の屋外で起こるイメージですが、高温多湿、風の無い状態では、直射日光が当たらない室内でも発生します。熱中症を防ぐには？

・のどが渇いていなくても、こまめに水分をとる。のどが渇いたときはすでに脱水状態。  
・毎日の食事を通してほどよく塩分をとる。



調理の前には必ず手洗い

今年、ジメジメとした高温多湿な気候になると言われています。そんな時によく起こるのが熱中症と食中毒です。

**飯南 便り**  
「ただいま「熱中症」と「食中毒」の季節です」

食材を選び、調理をする皆さん自身で、食中毒を予防するには？細菌を…

- ・つけない/石鹸を使って手を洗って、清潔なタオルで拭く。
- ・増やさない/購入した食材は早めに冷蔵庫へ。食材は早めに使い切る。(冷蔵庫に入れてあるからといって安心しない。食器を洗うスポンジ等も細菌のすみかです。細菌が繁殖しないようにこまめに消毒。
- ・やっつける/大部分の細菌は加熱によって殺菌できます。食品を良く加熱して食べる。包丁やまな板などの調理器具も熱湯をかけて殺菌。

こんにちは  
中山間地域研究  
センターです。

## 平成29年度 農林大学校 林業科 学生募集

いざ来たれ! 森林・林業の未来を切り開く挑戦者たち



お待ちしております!

●中山間地域研究センター  
電話0854・76・2025  
<http://www.pref.shimane.lg.jp/chusankan/>

島根県立農林大学校林業科は、飯南町上来島の中山間地域研究センター内にキャンパスがあります。林業科では、森林・林業に関する豊富な知識と高度な技術、経営感覚と企画力を兼ね備えた「森林・林業の未来を切り開くエキスパート」の養成を目的として実習中心の教育課程が組まれています。現在、1年生8名(県内6名、県外2名)、2年生6名(県内5名、県外1名)、総勢14名の学生が林業技術の習得に励んでいます。

平成6年に2年制に移行してから153名が林業科を卒業し、主に県内の森林組合や民間事業体を中心に活躍しています。今年も9月から、平成29年度の学生募集が始まります。森林・林業に興味のある皆さん! 地元飯南町の豊かな自然の中で学んでみませんか?  
■お問い合わせ  
島根県立農林大学校  
教育スタッフ(大田市の本校)  
電話0854・85・7012

募集人員及び修業年限等

科名	募集人員	修業場所	修業年限
林業科	10名	飯南町上来島	2年
農業科	30名	大田市波根町	

入学試験の区分等

試験区分	願書受付	試験日	合格発表
学校長推薦入試	H28年9月28日(水)~10月12日(水)	H28年10月26日(水)	11月16日(水)
一般入試	前期	H28年11月9日(水)~11月22日(火)	H28年12月7日(水)
	後期	H29年1月13日(金)~1月27日(金)	H29年2月14日(火)
地域推薦入試※	H28年9月28日(水)~H29年1月27日(金)	随時(願書受付後10日以内に試験日を通知)	試験日から概ね2週間以内
自己推薦入試※	H28年9月28日(水)~10月12日(水)	H28年10月26日(水)、10月27日(木)	11月16日(水)
試験場所	島根県立農林大学校 大田本校 (大田市波根町970-1)		

※印: 社会人等を対象として設けられた試験区分です。学生募集の詳細につきましては、ホームページをご覧いただくか、学校にお問い合わせください。アドレス: <http://www.pref.shimane.lg.jp/norindaigakko/> 林業科の授業・実習等の様子については、<http://blog.goo.ne.jp/f-nodai> を是非ご覧ください。

## こんにちは、さつき保育所です!

●さつき保育所 電話73・0474

さつき保育所は、今年度 8名の子どもたちが通っています。豊かな自然と家庭的な雰囲気のなかで、子どもたちが何事にも自信をもち自己を発揮できる保育をめざしています。

今年度から地域の「いきいき元気教室」に参加して、地域の人と一緒に体操やストレッチを楽しんでいます。回を重ねるごとに笑顔も増え、触れあいを楽しめるようになってきました。少人数ではありますが、小学生や庵さん、郵便局さんなどの交流行事も多く、地域の皆さんに支えられながらさまざまな体験をして、のびのびと過ごしています。



子どもたちの成長を一緒に見守っていただいていることに感謝しています



町内4カ所の保育所から、保育所の取り組みや子ども達の様子を元氣にお届けします!

平成28年度 さつき保育所の体制  
所長/田原慶子(主任保育士兼務)  
調理師/明見愛美

組	年齢	人数	担任
りす	1歳	1	森 理恵
	2歳	2	
うさぎ	3歳	1	菅 しのぶ
ばんだ	4歳	4	板垣 彩香
合計		8	

## 保健福祉 便り センター

### 健診結果を「健康」につなげる

5月~6月に町の健康診査を実施しました。この健(検)診の結果は、町内各地域で「結果報告会」を開催してお返ししています。報告会は6月~7月の間で、13日間31会場。都合のつかない方には、結果を郵送または保健師の訪問でお返しします。「健診でなにか見つかるのいやだから…」「私は今までも元気だから大丈夫」と思わず、健診を受けて「何も無くてよかった!」「早くに見つかった!」



高血圧に関する〇×クイズで盛り上がりました

てよかった!」と言えるよう、積極的に健診を受けましょう。健診を、生活習慣を振り返るきっかけにしてみませんか?

今年度のテーマ「高血圧を予防しよう」ポイント  
①家庭で血圧を測りましょう  
②高血圧を予防する生活習慣について学びましょう