

平成25年度 全日本学校歯科保健優良校表彰

岡谷南部中学校が最優秀の文部科学大臣賞を受賞しました！

文部科学大臣賞は、全国で1校のみに与えられる賞です！

全日本学校歯科保健

優良校表彰とは…

社団法人日本学校歯科医会が、毎年度、歯科保健への取り組みが優良と判断した学校(幼稚園)を表彰しています。今年度は、各都道府県で歯科医師会・教育委員会から推薦された131校(園)より、

優秀賞(文部科学大臣賞) 7校(園)、日本学校歯科医会会長賞8校(園)、日本歯科医師会会長賞10校(園)、奨励賞106校(園)が選ばれました。岡谷南部中は、全国の中学校で唯一、優秀賞(文部科学大臣賞)を受賞しました。

岡谷南部中の取り組み

状況や今後の抱負

「誠実を貫く」の学校教育目標のもと、生徒は、「自分の歯と口の健康に関心を持ち、自分の健康づくりのための習慣や態度を身に付ける」を目標に、学校歯科医の先生の指導と保護者の協力を得ながら、取り組んでいます。

□のなかの健康状態を自分で確かめるため、一人ひとりが□腔内

写真をはった歯科健康手帳を持つ、

これは30年前から続く学校の伝統です。また、学校歯科医の先生・歯科衛生士さんからの指導で、むし歯や歯周病を予防するための効果的なブラッシングの仕方を身につけ、日々の歯みがきに生かしています。

生徒会では、保健給食委員会が中心となり、全校への歯みがきの呼びかけを日常的に行い、手と歯の衛生週間には全校集会をしたり、夏休みには、近くの保育園に出かけ、市健康推進課の歯科衛生士の協力により、歯みがき指導や歯に関する紙芝居などを行ったりしてきました。

PTAの厚生委員会では、毎年生活アンケートを実施。その結果をもとに、職員・保護者・地域住民・学校医の参加する学校保健委員会で、歯や口の健康増進を含めた基本的な生活習慣の向上に向けた話し合いをしています。

今後は、学校歯科医の先生や地域との連携を通して、歯と口の健康づくりから、地域との人間関係づくりにも発展させていきたいと願っています。

岡谷南部中学校 依田 緑 校長

今回の受賞は、基本的な生活習慣の形成や心の健康づくりなどをめざし、30年間地道に歯科活動に取り組んできた成果に対してばかりでなく、今後の取組の新たな一歩への激励と考えています。これからも健康教育を通しての「生きる力」の育成に向け誠にに取り組んでいきたいと思えます。今回の受賞に当たり、本校の学校歯科医である宮坂伸先生、山田元彦先生はじめ本校の健康教育に関わってくださっているすべてのみなさまに、この場を借りて感謝申し上げます。

養護教諭 倉田 弥生さん

賞をいただいたのは生徒たち、学校の職員、地域のみなさんが協力して歯について取り組んできたから。これからも活動を継続し、子どもたちに歯を窓口に分かるように知ってほしいです。

生徒会 保健給食委員長 小松 愛梨さん

今回は賞というかたちで、これまで南部中学校が行ってきた活動を認めていただき、とてもうれしく思います。これからもこのような活動を続けていってほしいです。

学校歯科医 宮坂 伸さん

この度の岡谷南部中学校文部科学大臣表彰、誠にありがとうございます。生徒さん一人ひとりに心よりエールを送ります。南中に大吉あれ！

学校歯科医 山田 元彦さん

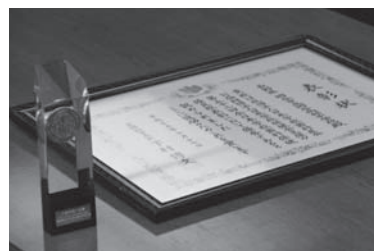
30年に及ぶ生徒さんたちとの歯科保健活動が全国という荣誉で評価され大変うれしく思います。今後も校内にとどまらず、家庭や岡谷市を含めた地域に、歯科保健の場を広げていってほしいと願っています。



全国大会での表彰(熊本市)



市長を表敬訪問



賞状と記念のトロフィー



自宅血圧計の使い方

大掃除の季節となりましたが、その時に、しまい込んでいた血圧計を見つけたら、それをぜひ活用してください。すでに血圧計を使っている人も、今一度正しい血圧計の使い方を確認してみましょう。

自宅血圧計を有効に使うために必要なことは次の3点です。

- 一、正しく測定すること。
- 二、毎日測定すること。
- 三、それらを記録すること。

この3点を実行すれば、あなたは明日から血圧測定の達人です。

正しく測定しましょう

「血圧計の選び方」

家庭血圧計は3種類販売されています。上腕で測るもの、手首で測るもの、そして指先で測るものがあります。手首や指先で測るものは小型で簡単に使える利点があります。しかし、お勧めは上腕タイプです。こちらの方がより正確に血圧を測定することができます。

「測定姿勢」

血圧は、「心臓の高さにある上腕の血圧を座って計測した値」が基本です。要は、イスに座った状

態で食卓テーブルに腕を出し、その状態で測定するということです。いつも同じ姿勢で測りましょう。自分で測りやすい方の腕で測定してください。素肌または薄い肌着の上から測定しましょう。

毎日測定しましょう

高そうなどきだけ測定しても意味がありません。毎日測定して、自分の血圧の変動傾向を知ることが大切です。

「測定時間」

朝と夜、1日2回の測定が基本です。朝は起床後1時間以内。排尿を済ませ朝食前の時間帯です。夜は就寝前。夕食後1時間以上あけてください。運動直後、飲酒後、入浴後、喫煙直後は避けてください。

「測定回数」

実際に測定すると、1回目より2回目の血圧の方が下がっていることが多くみられます。3回以上の測定ではあまり差がありません。どの値を真の血圧とするかは意見が分かれます。平均を取るという方法もあるでしょう。要は1回なら1回、2回ならいつも2回、平均なら必ず平均値と自分で決

めておくことです。一度に何回測定しているのかは、医師に伝えてください。何度も測って都合の良い値だけを記録するのはやめましょう。

毎日記録しましょう

継続は力なり。春夏秋冬、毎日記録を続けてください。暑くなると血圧が下がり、寒くなると上がってくるのがわかってきます。血圧の薬を飲んでいる場合、担当の医師は自宅血圧の変動をみることで、より適切に降圧薬を調節することができず。薬の飲み忘れ、頭痛、旅行、宴会、残業など血圧の変動に心当たりのある事柄をメモしておくことも大切です。

自宅血圧を毎日正しく測定して記録し、安心できる血圧でこの冬を乗り切りましょう。

(医師会)



宝くじ助成金により整備しました

宝くじの社会貢献広報事業である「コミュニティ助成事業」を活用し、財団法人自治総合センターより宝くじの助成を受けて、樋沢地区で「樋沢区公会所」を新築、西堀区で暖房機などを整備しました。

また「地域活動助成事業」を活用し、公益財団法人長野県市町村振興協会より宝くじの助成を受けて、新倉区で折りたたみテーブルなどを、横川区でAEDなどを、岡谷市(危機管理室)でテントを、岡谷市(子ども課)で無線機などを整備しました。



【樋沢地区】樋沢区公会所



【西堀区】暖房機など



【横川区】AEDなど



【新倉区】折りたたみテーブルなど



【岡谷市(危機管理室)】テント



【岡谷市(子ども課)】無線機など

予防接種
受付時間/午後1時30分～2時20分
場所/保健センター
持ち物/母子手帳・予診票 ※母子手帳を忘れると接種できません。

幼児健診等
場所/保健センター
持ち物/母子手帳・おたずね用紙(全てに共通)
※3～4か月、9～10か月児健診:バスタオル
※2歳児にこご教室:歯ブラシ・コップ・タオル
※3歳児健診:尿(配布済の検尿容器に採尿) 視力検査をおこなってきてください。

炎に関するお問い合わせは——健康推進課(内線1191)まで

金	土
3	4
<p>山崎医院 ☎22-3287</p> <p>信濃医療福祉センター ☎27-8414</p> <p>牛山医院歯科 ☎22-6422</p> <p>山一小口薬局 ☎23-2206</p> <p>株上條電設工業 ☎23-5330</p>	<p>松澤工業株岡谷支店 ☎27-7642</p>
10	11
<p>株オスガ設備 ☎27-6622</p>	<p>岡谷酸素株 ☎22-4931</p>
17	18
<p>杉村設備株 ☎27-8632</p>	<p>有ミヤサカ管工 ☎22-9615</p>
24	25
<p>株総設工業 ☎28-8504</p>	<p>有三善工業 ☎23-3446</p>
31	
<p>離乳食教室(ばくばく教室) (25年1月～2月生) 集合午前9時50分</p> <p>十和設備株 ☎24-0182</p>	


●各種相談日● 岡谷市役所 ☎23-4811

行政相談	8日(水)午前9時～正午 庁舎202A会議室
無料法律相談 [予約制]	21日(火)午後1時～5時 社会福祉課 相談員:齋藤泰史 弁護士 ※2月分予約:1月22日(水)～受付開始 [利益相反に関わる相談内容については、お断りをする場合があります]
高齢者の暮らしと財産を守るための相談 [予約制]	16日(木)午後1時～4時 司法書士が相談に応じます 問合せ:介護福祉課(内線1274)
ことばの教室 [予約制]	月・水曜日 午前9時30分～午後2時30分 子ども課
家庭児童相談	月曜日～金曜日 午前9時～午後5時 子ども課 児童虐待24時間対応通報専用電話 ☎23-4767
ひとり親相談	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 社会福祉課
子ども総合相談センター 学校生活、入学・進学、長期欠席、心身の発達等の相談	月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時 教育総務課
教育相談室 (子ども総合相談センター分室)	一般相談 月～金曜日(祝日は除く) 午前8時30分～午後4時30分 夜間相談 15日(水)、29日(水) 午後4時30分～7時 専門カウンセラー(臨床心理士)相談[予約制] 8日(水)、22日(水) 午後1時～7時(1人50分) 会場:諏訪湖ハイツ1階 ☎24-2206
女性のための相談 [予約制]	21日(火)午前10時～午後3時50分 申込み:企画課(1人あたり約50分) 会場:イルフプラザ・カルチャーセンター
中小企業経営技術相談	月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 テクノプラザおかや ☎21-7000
巡回労働相談[予約制]	相談員:南信労政事務所の労働相談員 問合せ:テクノプラザおかや ☎21-7000 日程:1月8日(水) 午後1時～4時 (岡谷会場:勤労青少年ホーム)
特許・発明相談会 (産業財産権相談会)	21日(火)午後1時～4時 テクノプラザおかや ☎21-7000
ミニジョブカフェ [予約制]	随時受付 会場:勤労青少年ホーム 対象者:概ね39歳未満 問合せ:テクノプラザおかや ☎21-7000
キャリアサポート[予約制]	12日(日)午前9時～午後0時30分 対象者:仕事上の悩みを抱えている人 テクノプラザおかや ☎21-7000
若者のための就労相談会 (夜間) [予約制]	23日(木)午後6時～8時 対象者:40代前半までの方 問合せ:テクノプラザおかや ☎21-7000
農地相談 [予約制]	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 農業委員会

ふれあいおしゃべり電話、ボランティア総合相談、金銭管理 財産保全相談 社協心配ごと相談、家庭介護相談				
月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 社会福祉協議会 ☎24-2121				
結婚相談	相談日	時間	場所	連絡先
	火曜日	午前10時～午後4時	諏訪湖ハイツ 312相談室	市社協 ☎24-2121
	第1・3土曜日	午前10時～午後4時		諏訪湖ハイツ ☎24-2290(内線3112) (080-5143-3202)
	第2・4木曜日	午後6時～9時		

妊娠5～7か月の「パパ・ママ教室」受講申込み受付中

1回目▶1月10日(金) 午後1時30分～3時
歯科診断、妊娠中の栄養など



申込み・問合せ:健康推進課 ☎23-6141 (直通)

くらしのカレンダー

1月
JANUARY

-  休日急病当番医院
-  休日当番歯科医院
-  休日当番薬局
-  水道修理当番店
-  相談
-  予防接種
-  乳幼児健診
-  子育て学習

- **休日急病当番医院**
受付／原則午前9時～午後5時（午後は来院前に要電話連絡）
※緊急時の医療問合せ
休日・夜間緊急医療案内サービス 岡谷消防署 ☎ 22-0119
- **休日当番歯科医院**
診察は午前中のみです。
※保険証・高齢者受給者証等を必ずお持ちください。
- **水道修理当番店**
土・日・祝日を除き水道事業協同組合事務局でも受けけます。
受付時間／午前9時～午後4時 ☎ 23-8511

- ◆ 予受場持
- ◆ 乳場持

◆ 予防接種・乳幼児健診・子育て学習・健康相談

日	月	火	水	木
<p>今月の納税</p> <p>◎市県民税 第4期 ◎国民健康保険税 第10期 納期限…1月31日(金) 納税は便利で確実な口座振替がお勧めです。 口座振替の方は、残高確認をお願いします。 忘れずに納税しましょう。 問合せ●税務課 (内線1135)</p>		<p>健康相談について</p> <ul style="list-style-type: none"> ●一般健康相談 毎月 第1月曜日 午後1:30～3:30 ●栄養相談・歯科相談 毎月 第4月曜日 午前10:00～正午 	<ul style="list-style-type: none">  今井内科胃腸科クリニック ☎ 24-8688  諏訪共立病院 ☎ 28-2012  あさひ中央台歯科診療所 ☎ 26-1414  矢崎薬局 ☎ 23-7125  ひまわり薬局 ☎ 26-7226  (株)シンニチ設備 ☎ 22-1365 	<ul style="list-style-type: none">  イマムラ脳神経外科クリニック ☎ 27-0019  溝口医院 ☎ 27-6266  あさひ中央台歯科診療所 ☎ 26-1414  アイビー薬局 ☎ 26-1670  永田薬局 ☎ 27-8123  (株)浜パイピング ☎ 23-6885
<ul style="list-style-type: none">  山田外科医院 ☎ 22-2382  浦野歯科医院 ☎ 22-2854  ウエルシア薬局岡谷長地店 ☎ 26-2510  信和設備(株) ☎ 22-3302 	<ul style="list-style-type: none">  BCG (25年5月7日～8月6日生)  一般健康相談 受付午後1時30分～3時30分  育児相談・母乳相談 受付午前9時30分～11時  (株)総設工業 ☎ 28-8504 	<ul style="list-style-type: none">  三種混合 (24年12月に3回目を終了した者)  (有)三善工業 ☎ 23-3446 	<ul style="list-style-type: none">  1歳6か月児健診 (24年6月生) 受付午後1時～1時30分  (株)林鉄工設備 ☎ 23-3197 	<ul style="list-style-type: none">  2歳児にこここ教室 (23年12月生) 集合午前9時30分 [今井・小井川・長地地区]  (株)イワナミ ☎ 22-2222
<ul style="list-style-type: none">  酒井医院 ☎ 22-2121  小松歯科医院 ☎ 27-8226  湖北堂薬局 ☎ 22-2325  (有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406 	<ul style="list-style-type: none">  野村ウイメンズクリニック ☎ 24-1103  小松歯科クリニック ☎ 28-0008  やまびこ薬局 ☎ 21-2144  十和設備(株) ☎ 24-0182 	<ul style="list-style-type: none">  四種混合 (西堀・長地地区)  水道建設(株) ☎ 23-2662 	<ul style="list-style-type: none">  3歳児健診 (22年12月生) 受付午後1時～1時30分  旭設備(株) ☎ 23-3764 	<ul style="list-style-type: none">  2歳児にこここ教室 (23年12月生) 集合午前9時30分 [今井・小井川・長地地区以外]  (株)アイテック ☎ 23-8500
<ul style="list-style-type: none">  つるみね共立診療所 ☎ 22-6680  さつき歯科医院 ☎ 27-5858  高市薬局 ☎ 22-0781  (株)シンニチ設備 ☎ 22-1365 	<ul style="list-style-type: none">  四種混合 (西堀・長地地区以外)  (株)浜パイピング ☎ 23-6885 	<ul style="list-style-type: none">  不活化ポリオ (24年12月に3回目を終了した者)  (株)上條電設工業 ☎ 23-5330 	<ul style="list-style-type: none">  3～4か月児健診 (25年9月生) 受付午後1時～1時30分  松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642 	<ul style="list-style-type: none">  不活化ポリオ (24年12月に3回目を終了した者)  信和設備(株) ☎ 22-3302
<ul style="list-style-type: none">  サツマ外科医院 ☎ 22-5180  なわ歯科医院 ☎ 26-0648  アイン岡谷薬局 ☎ 23-2808  (株)林鉄工設備 ☎ 23-3197 	<ul style="list-style-type: none">  育児相談・母乳相談 受付午前9時30分～11時  (株)イワナミ ☎ 22-2222 	<ul style="list-style-type: none">  (株)オスガ設備 ☎ 27-6622 	<ul style="list-style-type: none">  9～10か月児健診 (25年3月生) 受付午後1時～1時30分  岡谷酸素(株) ☎ 22-4931 	<ul style="list-style-type: none">  (有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406