

平成24年度 日野病院組合看護師育成奨学金 奨学生募集

日野病院組合では、看護師の業務に従事しようとする看護学生に、修学に必要な資金を貸し付ける奨学金制度を設けています。将来、日野病院組合（日野病院または介護老人保健施設あやめ）に就職した場合には、奨学金の返還を免除する規定もあります。関心がある方は、お気軽にお問い合わせください。

募集期間 平成24年2月1日（水）から2月29日（水）まで
応募・問合せ先 〒689・4504

鳥取県日野郡日野町野田332番地
日野病院組合 事務局総務課
（電話72・0351、FAX72・0089）

来年度も9月に開催します

▼町民体育祭

昨年9月に開催した町民体育祭について、各自治会の皆さんから意見をいただきました。今後その意見をもとに、町体育指導委員会で協議内容や種目について検討していきます。

来年度も各自治会で参加くださいますようお願いいたします。

【日時】 平成24年9月30日（日）
【場所】 根雨地区Ⅱ根雨小学校校庭
黒坂地区Ⅱ黒坂小学校校庭
【問合せ】 教育委員会（電話72・2107）



まちの文化財・史跡を歩く 其ノ五

■オオサンショウウオ



町内で発見されたオオサンショウウオ

「ハンザキ」「ハンザケ」とも呼ばれ、親しまれているオオサンショウウオは、約3000万年前の地層から化石が発見され、「生きた化石」とも呼ばれる、世界最大の両生類です。

日本では特別天然記念物に指定され、貴重な文化財として保護されていますが、開発事業などによる生息河川の環境変化のため、生息数は減少しています。

日野町では、荒神原のオオサンショウウオ生息地が県の天然記念物に指定されています。

なお、保護・記録のため、町内でオオサンショウウオを見つけたら、直ちに町文化センター（電話72・1300）までご連絡ください。ご協力をお願いします。

（町文化センター 入澤）

【お願い】まちの財産、文化財を守りましょー

日野町には、国の重要文化財である長楽寺の仏像をはじめとする10件の指定文化財があるほか、まちの基盤を支えた人たちの功績を今に伝える史跡や、自然美あふれる景観・名勝なども多くあります。

しかし、文化財の保護・整備を目的に、まったくの善意による行為でも、無断で敷地内の樹木を伐採したり、装飾を施したりすること、文化財保護法やその他の法令に触れる可能性がありますので注意しましょう。

史跡や文化財について、樹木の伐採や工事など、保存について影響を及ぼす行為をするときは、現状変更の届出が必要となる場合があります。詳しくは、町文化センター（電話72・1300）までお問い合わせください。



冬

健康福祉センターだより

の健康管理

1. 寒さ対策が大事

季節の変わり目や、前日との気温差が大きい日は、誰しも体調を崩しやすいものです。

気温が低下する冬場は、寒い場所に出た時に身を縮めます。同じことが血管にも起こっています。温度差が大きいと血管を収縮し、血圧を上げます。

- 高血圧により、心筋梗塞や脳梗塞が起こりやすくなります。
- 首、袖、足元など衣服の開口部をしっかりふさいで、体の熱を逃げにくくしましょう。
- マフラー、手袋、靴下などを上手にを使って活動しましょう。



2. 熱いお風呂を避ける

なぜ？

42℃以上の熱いお湯では入浴後、すぐに血圧の上昇が見られます。また、入浴後に脱衣室が冷え切っていると、温まった体が熱の放散を防ごうとして血管が収縮し、血圧が上昇します。

危険!

- * 血圧の急激な変化が《 脳卒中発症 》の一因となります！
- * 冬は入浴中の事故がほかの季節に比べて3倍も高くなります！

入浴方法

- ① 脱衣室は18～20℃に暖めておきましょう。
- ② 具体策として、2番目に入浴したり、浴槽のふたをしばらく開けて暖めてください。
- ③ 熱いお風呂に長時間入ることは血圧が上がるとともに、発汗が多くなり脱水を起こしやすくなります。
- ④ お風呂の温度は、40℃くらいにし、ゆったりつかりましょう。入浴時間は15～20分程度としましょう。
- ⑤ 血管が拡張して血流が促進する、炭酸ガス入り入浴剤もおすすめです。



3. 風邪予防に免疫力を高める

昔から「ミカンを食べると風邪を引かない」と言われるように、かんきつ類や野菜に多く含まれるビタミンCは、免疫力を保つ働きがあります。また、ミカンには多くのポリフェノールも含まれています。

そのほかビタミンAは、風邪ウイルスの侵入口であるのどの粘膜の健康を保ちます。もちろん、手洗い・うがい・マスクなど予防も大切です。なおマスクは、のどが乾燥しやすい就寝中にもつけると効果的です。

