

健康シリーズ⑨

がん予防のポイント

今回は、5月から8回にわたってお話ししてきた「がんの予防」についてのまとめです。

がんの予防のために知っておいてもらいたいことは、がんのでき方(発生)から食事や生活との関わりまで様々ありますが、大きなポイントは以下の4点です。

①脂肪分が多い食事をさけ、バランスがよい食事を心がけましょう。

②「たばこ」はがんを発生しやすくします。

③塩辛い食べ物や、アルコールの摂りすぎはがんを発生しやすくします。

④過労やストレスをさけ、免疫力を高めることも、がんの予防につながります。

健康管理課 (内線338)

地球温暖化を防ぐために

環境家計簿3月のテーマ シリーズ②

資源ごみのリサイクル 資源ごみの減量に努めましょう

今月は入学、就職、転勤による引っ越しが多い月です。使わない物が出てきたら、バザーやフリーマーケットなどに出ししましょう。

- 商品の過剰包装は断わりましょう。
○電子レンジの加熱や冷蔵庫での保存はラップで包まずふた付き容器で。
○水切りしない生ごみが大量になると重量と体積が増し、運搬の際のエネルギー消費量が増えます。また、ごみ焼却処分の効率も低下します。
○牛乳パックなどの紙パックは上質のパルプを原料としています。約30個の紙パックから4~5ロールのトイレットペーパーを再生できます。リサイクルに努めましょう。
○なるべく再利用可能なビンの飲料(ビールなど)を買うようにしましょう。



- ①ガラスビン(350g)のリサイクル → 1本CO2 0.03kg削減
②スチール缶(30g)のリサイクル → 1本CO2 0.01kg削減
③アルミ缶(25g)のリサイクル → 1本CO2 0.05kg削減
■環境庁では「環境家計簿」を作製しています。詳しくは、総環境情報科学センター ☎03-3265-3916へ。

新着図書のご案内

向日市立図書館 ☎931-1181 児童向け図書

- ▷小・中学生の手話教室
中野善達ほか作 福村出版
▷てぶくろ人形パーティー 長縄泰子作 童心社
▷きみのおかげだよ 笹山久三作 教育画劇
▷そして永遠に瞳は笑う 堀直子作 小峰書店
▷ソクラテスほえる 山口タオ作 岩崎書店
▷丘の上の牧師館-メニュー一家の物語- シルヴィア・ウォー作 講談社
▷パーシーとアラビアの王子さま ウルフ・スタルク作 小峰書店
▷ヴァイオリンをひくネコ 小沢良吉作 岩崎書店
▷おだんごスープ 角野栄子作 市川里美絵 偕成社
▷グーズベリーさんのみどりのにわで こぐま社
ロイス・レンスキー原作 西巻茅子作
▷いろいろなのかめれおん 女子パウロ会
▷みつけたものとさわったもの ウィルとニコラス作 童話館

イルや食事についても、変えようと思ってもすぐに変えられるものではないですね。けれども、すぐには無理でも信用できる判断材料を持って、自分や周りの人々の身体・生活・食事の状態を見つめ直し、少しずつでも変えられるところは変えていく。そして、それぞれが納得できる生活・生き方を選び取っていきけるようになりたいものです。



3月のカレンダー

Calendar table with columns for date, administrative information, health center information, and special notices. Includes dates from 15th to 23rd and 24th to 31st.