

## 子育て中も 身体を動かして 健康になろう

### はぐくみ 通信

健康増進課 健康管理係

☎ 554-6100 FAX 554-6101

子育て中は、運動不足を自覚していても、仕事や育児で忙しく、身体を動かす機会が少ない人も多いのではないのでしょうか。秋は気候がよく、運動に適した季節です。この機会に身体を動かしてみませんか？

#### 身体を動かす3つのメリット

1.筋力の低下を防いで、基礎代謝量の維持・向上

筋力は加齢とともに低下していきま  
す。若いうちから運動し、筋力の維持  
に努めることで、将来の転倒や骨折の  
リスクを予防できるほか、体型維持な  
ど適切な体重コントロールができます。

2.生活習慣病の予防

運動することで、糖尿病や脂質異常  
症、高血圧症の予防、改善のほか、心  
筋梗塞、脳梗塞、女性に多いとされる  
骨粗鬆症なども予防できるといわれて  
います。すでに疾患のある人は医師と  
相談しながら無理なく運動しましょう。

3.睡眠障害の改善、ストレス解消  
適度な運動は身体をすっきりさせ、  
睡眠障害の改善、ストレス解消やうつ病  
の予防に効果があるといわれています。

厚生労働省は、1日10分多く身体  
を動かすことで、「生活習慣病発症を  
3.6%」、「がん発症を3.2%」、「認知症の  
発症を2.8%」低下させることが可能で  
あるとしています。日頃から運動して  
いる人はプラス10分、そうでない人は  
ストレッチなどから始めてみるのもお  
すすめです。スポーツ庁では、各府省  
庁が作った「すきま時間」でできる運  
動・スポーツ啓発のオリジナルコンテ  
ンツを紹介しています。自分に合った  
運動を見つけてみるのはいかがでしょうか。

▼オリジナルコンテンツ  
紹介サイト



## 草津警察署安全伝言板

### 多様化する特殊詐欺の被害防止

特殊詐欺は、組織化、巧妙化し、その手口が年々変容しています。だまされないように対策をしましょう。

### 多発している手口

ほとんどが「固定電話」の利用か「携帯電話・スマホ」へのメールから始まります。令和4年は「オレオレ詐欺」のほか、「架空料金請求詐欺」が多発しています。

### だまされないための対策

- SMSも受信拒否設定をして、不要なメールは受信しないように設定する
- 必ず誰かに相談する
- ◆滋賀県警察では、「留守番ボタンをポチッと作戦」を展開しています。在宅時も常に留守番電話に設定しておきましょう。

草津警察署 ☎ 563-0110 FAX 563-0116

### 公式YouTube「りっとうチャンネル」

- 栗東かわら版
- 広報番組「うますぎる栗東」
- くりちゃんによる市内施設紹介、お知らせなど  
市内の情報を配信中！

Q りっとうチャンネル

検索

## Next! 栗東っ子

53

### 栗東が目指す「栗東子育て教育 Next」の取組み

#### 栗東中学校

本校区では、平成25年から各小・中学校合同で、「授業のけじめ」「ベル着」「家庭学習」「朝読書」「あいさつ」などを共通化して、「10の共通実践」を進めています。

その中のひとつが、小学校から続けている「ワイパー拭き」です。掃除の時間に、各持ち場で、自分のペースで集中して頑張った分だけ、床をピカピカにすることができ、「達成感」が得られます。

また、一日の最初を静かな「朝読書」から開始することで、落ち着いた生活を送るための準備が整い、各生徒の授業への意欲を増すことが期待できます。

こうしたこれまでの取組みと推進体制を生かして、「栗東子育て教育 Next プロジェクト」に発展させるのが、本校のねらいです。①小中連携試行と保幼小連携の継続、②保幼小中の新たな連携、③校区全体での取組み推進の3段階で、子育て・教育を丁寧につなぎ合わせていきます。



園学校教育課 ☎ 551-0130 FAX 551-0149