

水のシーズン

水魔の悲劇をなくそう

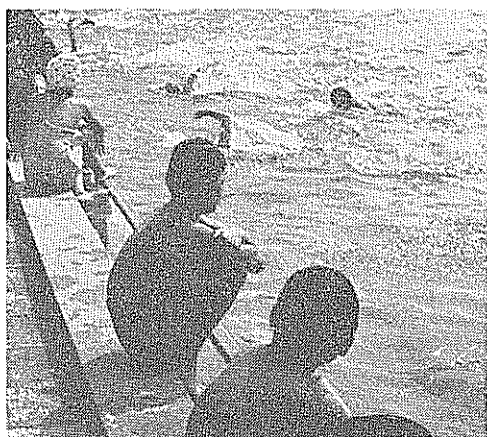
悲しい事故をなくしたいが、これは私たちの願いですが、ことしもまた水のシーズンがやってきました。

県下では、昨年一年間に七十六人もが水の事故で死んでいます。このうち、十五歳以下の子供が十六人を占めています。これらの悲劇は六、七、八の三カ月に集中して発生しています。

こうした事故を防ぐためには、①子供の水遊びには、必ず保護者が同行する②子供が行き先と帰宅時間を告げるよう習慣づける③用水池やみぞに保護さくが設けられているかどうかを点検する④水泳時の心構えを教える一などが重要です。

★こんな時に事故が起っています。

▽危険区域を知りながら、かくれて泳いでいる▽家族に行き先を言わないで泳いでいる▽好奇心から高校生や大人と泳いでいる▽なれない川や海で泳いでいる



★泳ぐ前には、必ず次のことを守りましょう。

▽準備運動をする▽水にはいる時は、必ず全身をぬらす(心臓に遠いところから)▽急に深くなるところでは泳がない▽水底に岩などのでているところでは泳がない▽潮流のあるところ、水草のはえているところ、水温の急に変わるところでは泳がない▽人をつき落としたり、沈めたり、じょうだんはやめる▽おぼれるまねはしない▽うず巻きに巻きこまれたら、水の流れる方へ早く泳ぎ、うずの外に出る

る(うず)にさからわれないこと)浅いところだったら、もう一度もぐり水底をけって、うずの外へでる▽波に巻きこまれたら、水中にもぐり波をくぐりぬけて水面へでる▽けいれんが起ったら、けいれんの部分を使わず岸へ向って泳ぐ。岸が遠いときは、大きく息を吸いこんで顔を水につけ、けいれんしている筋肉を両手で強くつかみほぐす▽病気がかかっている

人、ツ反の陽転の人は泳がない▽寝不足や疲労しているとき、腹のすいているときは泳がない▽食事後一時間ぐらひは泳がない▽泳いで長く泳がない▽気分が悪いとき、寒気がしたときはすぐにあがって身体をあたたためる▽泳ぎ終わったら必ずきれいな水で目と身体を洗う▽泳いだあとに冷たい物を飲まないようにする。

金で買っているという感じがします。人間にとってのすべての基礎であります身体が、このようなことでは、豊かな生活を目標とすることはできません。公書を除去し、環境を整備することも重要ですが、市民の一人、一人が体力を養成することも重要です。

健康と体力づくり ①

ガツクリ年令

男子 四十五歳
女子 三十九歳

一日十五分の全身運動

人間をとりまくいろいろな環境が、急速に悪化し、こうしたなかで人々が健康を害し、体力を失っていくのは当然であり、この状況は患者数や国民医療の増大などによっても知ることができます。

このごろの児童は、体位の向上は著しいにもかかわらず体力が低下しています。特に指摘されています。

その時期を「ガツクリ年令」と呼んでいます。体力不足の反映は、国民医療費にも反映され、二十二年間、年率17.18%の日本の経済成長率を上回る率でふくらみ、四十五年度の医療費は、市の国保のみで、三億六千八百万円、市の一般会計予算の四分の一をしめています。

また、身体的基础を作る栄養を正しくとらなければならぬので、栄養面でも気をつけることが必要です。

都市では、運動不足の肥満児、農村では、栄養のアンバランスによるモヤシコ、また農夫症、公害病など、国民の全階層に健康

国民が健康を得るために巨額の投資がされており、まさに健康を

の上で大きな問題が横たわっている

適切な運動と、適切な栄養、適

当な栄養をとるのが大切です。

(市民体育館長 松本幸雄)