

# お年寄りと小学生の交流で

## お互いに元気

### 上土沢集落地域の茶の間

上土沢集落の地域の茶の間（代表・大沼康子）は、お年寄りと土沢小学校児童が集まって交流を深めています。

これは、地域のお年寄りがいきいきと暮らせるよう平成十四年から小学生にも参加を呼びかけ、交流を始めたもの。現在、小学生を含めて毎回約四十人が集まる憩いの場とな

っています。

十月三十一日は、一・二年生十四人が参加。けん玉やお手玉、かるたなど昔懐かしい遊びを一緒に楽しみました。

そのほか、地域ボランティアの小嶋アヤさん、大沼ムツさんからは、季節に合わせた料理が毎回用意され、楽しい昼食会も行われています。



小学生とお年寄りが輪になって一緒に楽しんでいます。（上土沢集落センター）

毎回参加している女性の方は「小学生や地域ボランティアの方がとても良くしてくれるのでいつも楽しみです」と感想。また、佐藤希実さん（土沢小二年・大島）は「おじいちゃん、おばあちゃんと一緒に遊べるのが楽しいです」と、交流を通してお互いが元気をもらっているようでした。

## 健康せきかわ21

# いきいきライフ

## 「食育」を推進しています!!

健康せきかわ21では、「栄養・食生活」を大きな柱のひとつにして、「子どもの頃から食生活を大切に、健康なからだを生産にわたって保つ」ことを目標に、食育について様々な取り組みを行っています。

### 生活リズムが整い、朝食を食べる子を増やそう

保育園や学校便り、食生活改善推進員の活動で朝食メニューを紹介。生活リズムや朝食を食べる大切さを伝えています。

### 自分の体や活動に見合った栄養と量を知る機会を増やそう

生活習慣病予防についての講演会や試食会等、学ぶ機会を作っています。

### 地元の食材や郷土料理を食べる機会を増やそう

保育園や学校給食で、地場産の食材を使い、郷土料理を食べる機会を増やしています。



## さまざまところで食育教室

11月15日、関小学校4年生の学年行事で行われた親子そば打ち体験では、食育教室もあわせて行われました。

地元食材を使った豚汁作りでは、地産地消や食の安全について学習。また、健康せきかわ21の「栄養・食生活」「運動」「たばこ」についての取り組みや、学校栄養士の手作り紙芝居が行われました。そのほか、新潟地鶏・地産地消の問題や普段飲んでいるジュースやお菓子に入っている砂糖・油の量をクイズ形式で出題。子どもたちは「ジュースに入っている砂糖の量がすごく多くて驚いた」「野菜は体を守ってくれるので食べようと思った」と話し、自分たちが健康で生活するために何ができるかを学んだようすでした。

### 「MRワクチンの予防接種について」

県立坂町病院 小児科部長 今田 研 生

厚生労働省は、昨年「麻疹（はしか）に関する特定感染症予防指針」を示しました。

その中では「麻疹は国民の健康保持のため、国を挙げて排除することが必要な疾患であることを確認し、二〇一二年までの麻疹の排除とその後維持を目標」に掲げています。その柱の一つが麻疹の予防接種の普及であり、風疹とともに同時接種を行うためのワクチンが麻疹風疹混合ワクチン（MRワクチン）です。そのそも麻疹とはどういう病気でしょうか？

昔は子どもの命を奪う「命さだめ」の病気として恐れられていました。今でも小児科の病気の中でも重篤な病気の一つで、発症すると死の危険性もある感染症です。麻疹は、ウイルスに感染した人の咳やくしゃみのしぶき（飛沫）の

中に含まれているウイルスを吸い込むことで感染します。しかも、感染力が大変強いため、ウイルスを直接浴びただけでなく、空気中に漂うウイルスの粒子を吸い込むだけでも感染します。例えば、学校の教室などで一人が麻疹を発症すると、免疫を持っていない同室の生徒は、九〇%以上の確率で発症するといわれています。

麻疹ウイルスが侵入すると、体の中でウイルスが増殖し始めます。増えたウイルスは、約十日から十二日間で全身へと広がりますが、この間は無症状で潜伏期と呼ばれています。その後、三十八度代の発熱や咳、鼻汁、めやに、体のだるさ、目の赤みなどの症状が出現し、四、五日間続きま

す。この時期はカタル期と呼ばれ、感染力が最も強いのですが、かぜと区別することが非常に困難です。その後、口の中の奥歯のすぐ横のあたりの粘膜に白いぶつぶつができて始まります。これをコプリック斑といいます。次に首筋や顔に赤い発疹が出現し、熱が三十九度から四十度代の高熱になり、さらに発疹が全身に広がる発疹期になります。高熱は一週間から十日間で、合併症の肺炎や脳炎で死亡することもあります。

このような麻疹を確実に予防するためには、世界の先進国と同様に二回の予防接種が必要であり、わが国でも二〇〇六年四月に予防接種に関する制度が改正されました。二〇〇八年三月現在、第一期として一歳児、第二期として小学校入学前一年間の幼児が、予防接種法で定める定期接種の対象者に位置付けられました。これらの子どもの保護者には、予防接種を受けさせるように努める義務が課せられています。

さらに、二〇〇七年に高校生や大学生等で見られた麻疹の大流行を繰り返さないようにするため、二〇〇八年四月から向こう五年間に限り、こ

れまで一回しか定期接種が行われていなかった世代も、新たに定期接種の対象者とされました。それが第三期と呼ぶ、中学校一年生に相当する年齢の者と第四期の高校三年生に相当する者となります。

第三・四期は、五年間の限定になりますが、これで五年後にはすべての年代で二回の予防接種を受けられることとなります。

それでは、なぜMRワクチンは二回の予防接種が必要なのでしょう？

一回の予防接種により、九五%以上の確率で免疫を獲得

しますが、一〇〇%ではありません。また、一度免疫を獲得しても、抗体量が次第に低下してくる場合もあることが知られています。このことから、二回接種することによって、ほぼ一〇〇%の免疫に近づけようとしているのです。

対象年齢にあたる子どもをお持ちの保護者の方は、くれぐれも予防接種を受けさせることをお忘れにならないように気をつけてください。

\*このコーナーへのお問い合わせは、県立坂町病院へ。  
☎六二 三一一

## 振り込め詐欺にご注意ください

最近、新潟県内で振り込め詐欺の被害が多発しています。警察や金融庁の職員を名乗ったり、事前に携帯電話の番号が変更になったと電話が掛かってきたりする手口が多いようです。

### 振り込め詐欺の被害状況

(県内・10月末累計)

件数 355件(前年同期比+71件)

被害総額 4億9,750万円

(前年同期比+1億5,430万円)

### 防犯のポイント

- 「すぐに振り込まない」  
～本人、家族に直接確認してから～
- 「一人で振り込まない」  
～警察、家族に相談してから～