

なんじやろか

一等水準点

《総社二丁目》

街角ぶらり

総社宮の境内の鳥居の横に一等水準点と刻まれた半球状の金属標が埋設されています。水準点は、標高の基準となる点のこと。一等水準点は国土地理院が、約2km間隔で設置しています。市内には16あり、これを地図で見ると、松山往来や山陽道といった、かつての街道沿いに設置されていることが分かります。

国土地理院の地形図で総社宮の場所を見ると、鳥居の記

号の下には□(正方形のなかに点)の記号があり、その横に13.1と記されています。これは、この場所に水準点があり、標高が13.1mであることを示しています。



半球状の金属標に「一等水準点 No.2184。建設省国土地理院」と記載されている。中心の「基十本」の十の部分の標高が13.1m

インフルエンザにかからないために

谷向 健 医師 (吉備医師会から)

毎年10月下旬から2月下旬にかけて全国的にインフルエンザが流行します。感染力が強く1年で数千人が発病するといわれ、毎年多くの高齢者や小児が肺炎や脳症を併発して亡くなっています。栄養と休養を十分とり、人混みを避け、適度な温度と湿度を保ち、マスクを着用すればかかりにくくとよく言われますが、予防には、やはりワクチン接種が効果的です。

ワクチンを接種した方がいい人は、65歳以上の人、小児、慢性の肺の病気がある人、糖尿病など代謝疾患がある人、基礎疾患があって免疫力が落ちている人、そして、これらの人に接してうつす可能性のある人です。小児の場合、ワクチンを1回接種してもインフ

ルエンザの発症そのものを予防できる確率は20から30%と低いのですが、脳症などの合併症を予防する意味では接種した方が良いという見解が出ています。つまり、たとえ発症してもダメージが少ないので合併症も起こりにくいのです。

ワクチンは、接種してから効果が出るまでに2週間程度かかり、5か月くらい効いていると考えられます。インフルエンザのピークが1月から2月ごろとすると、12月中旬までの接種がおすすです。インフルエンザは「かぜ」とは違います。感染しやすく、死ぬこともある怖い病気です。「まさか」のことにならないよう、かかりつけの医師などに相談して、効果的な予防をしましょう。

健康アドバイス



教育知り隊

「食」は、人を良くすると書きます。さまざまな経験を通じて「食」の知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を送ることのできる人づくりが「食育」です。

学校給食では、子どもたちの心身の成長と自らの健康の保持や増進を管理していく能力を身に付けることを目標としています。

市内の小・中学校では給食時間に、食事のマナーや配膳、よくかむことなどの基本を徹底する指導に取り組んでいます。これは、子どもたちに食の楽しさを見付けてもらい、

健全な食生活ができる人づくり

人生を豊かにしてもらうためのものです。

食卓は、子どもの人間形成のためにかけがえのない場です。食卓でどんなものを、どのように食べるかといったしつけは、人格の基盤が形成される3歳から8歳までの時期がポイントです。せめて、20歳までに、何をどのように食べればよいか学ぶ必要があります。

食育は、家庭・地域・学校が連携して進めていくものでもあります。食は生きていくうえでの根幹です。各家庭でも、食育をお願いします。



栄養教諭 中田 久美子 さん

各家庭でも食卓を囲み、食事のマナーや郷土食・行事食について、子どもたちと話をしてみよう。また、学校である食試食会に、家族でいっしょに参加することもおすすめします。それから、買い物や調理のときに野菜や魚の名前、産地、値段を教えることは、いつでも簡単にできる食育ですよ。

【学校教育課】

パトロール活動は、気楽に、気長に、危険なくの3Kで!

「地域の安全は、地域で守ろう」。

これを合い言葉に、市内では多数の防犯パトロール隊の人々が町内パトロールや、児童生徒の見守り活動に活躍し、住民の皆さんから感謝されています。皆さんもパトロール活動をしてみませんか。

- ①有志を募りましょう
②リーダーを決めましょう
③パトロールのやり方を決めましょう

- ④情報を収集しましょう
⑤パトロールの開始を知らせましょう



9月25日、山手地区で青色回転灯を装着した車での防犯パトロールが始まった

監修・問い合わせ 総社警察署生活安全課 (☎940110)