

# 保健センター だより

- 弓削保健センター  
TEL 77-3700
- 岩城保健センター  
TEL 74-0755
- 生名保健センター  
TEL 74-0911
- 魚島保健福祉センター  
TEL 74-1120

## 紫外線にご用心!

### ■初夏の紫外線にも注意

新緑のまぶしい、さわやかな季節になりました。連休で行楽地に出かけたり、スポーツや農作業など、野外で体を動かしたりする機会も増えます。

ところで皆さんは、外出時に紫外線（日よけ）対策をされていますか？真夏の炎天下には、日傘や長袖・サングラスなどでしっかりと日よけをしていますが、気温もさほど高くなく、過ごしやすい春先には、油断してしまいう方も多いのではないのでしょうか。

実は、5～6月にかけては、1年中で最も紫外線量の多い時期です。かつては健康のために日光浴が良いとされていましたが、特に近年はオゾン層の破壊により、地球に降り注ぐ有害な紫外線量が増えているため、過度な日光浴は避けましょう。

### ★紫外線のデメリット

日焼け・皮膚がん・しみ・そばかす

すなどの他、今までは単なる老化と考えられていたしわやたるみ、免疫機能の低下などにも、紫外線がかかわっているといわれています。

### ■紫外線を防ぐには…?

- ①帽子（つばの広いものがよい）、長袖、日焼け止めクリーム（数時間おきに塗り直す効果的）で防御する。
- ②直射日光を避ける：外出時は、日陰・木陰などを利用する。日傘をさす（黒色やデニム地の方が紫外線を通しにくい）。
- ③外出時間を考える：1日のうち最も紫外線が多くなる11時～14時くらいまでの外出は、なるべく避ける。

※真夏だけでなく、紫外線の多い5～10月頃までは、紫外線対策が必要です。また、冬場のスキー場では、雪に反射することで紫外線が多くなっています。日焼け止めクリームなどで対応しましょう。

### ■子供の日焼け

自分の紫外線対策はきちんとしている、一緒にいるお子さんやお孫さんは無防備になっていませんか。以前は、子供の真っ黒な日焼けは「健康のシンボル」と言われ、赤ちゃんと

も積極的に日光浴をさせていました。現在は紫外線の害が明らかになってきたため、ことさら日光を浴びる必要はありません。むしろ、子どもは大人よりも紫外線を浴びる機会が多い上、紫外線に対する感受性が高く、紫外線の影響を受けやすいので、幼少時から無駄な日焼けを

しないことが大切です。赤ちゃんは自分で紫外線対策ができないため、大人が注意してあげましょう。

### ■赤ちゃんのための紫外線対策

- 日除けフードを広げる  
つば広の帽子をかぶせる
- 日焼け止めクリームを塗る  
※足の甲・肩口やうなじにも塗る
- 黒・紺・赤などの長袖の服

なるべく日陰を選んで歩きましょう。直射日光は目にもよくないので、日差しを避けられないときは、日除けフードにカーテンを掛けるなど工夫をしましょう。

### 【外出時の注意点】

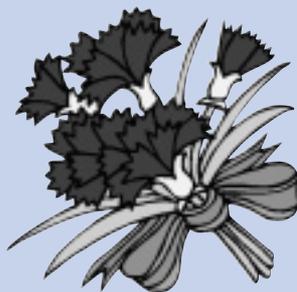


## 「潮湯」イベント 第2弾

### お母さんいつもありがとう!

お母さんへ「潮湯」からのプレゼント  
母の日（5月14日）は女性全員無料  
（年齢に関係なく、女性ならOKです）

いつも大変なお母さん、たまには「潮湯」でリフレッシュしませんか？



「潮湯」イベント第1弾も大好評！  
（スタンプラリー&誕生日無料）

皆様のご利用をスタッフ一同心よりお待ちしております。

上島町海水浴施設「潮湯」 TEL 74-0808

## 「第13回いきいきウォーキング」のご案内

～新緑のいきな島を

みんなで楽しく歩きませんか？～

- 日時 5月27日（土）10:00～12:00（9:40～受付）
- 場所 生名保健センター集合
- 内容 ウォーキング（約4km）～昼食（カレー）～ゲーム等  
※雨天時は室内でレクリエーション
- 参加資格 町内在住者（小学2年生以下は保護者同伴）
- 申込み・問合せ先 生名保健センター TEL 74-0911
- 申込み締切 5月16日（火）

# 上島町消防だより

## 旅先での

## 身を守るために

ゴールデンウィークを迎え家族や友人と外出され、ホテル等の宿泊施設を利用される方も多いことと思います。

いざという時のために、避難方法を確認しておきましょう。

### 宿泊施設に泊まったら

### ここをチェック!

#### ① 避難経路

客室には避難経路を記した案内図が必ず掲示されています。その案内図をもとに避難経路を歩いて確認しましょう。



#### ② 避難口

通路誘導灯や非常口の位置等も覚えておくことが大切です。



通路誘導灯



避難口誘導灯

③ 非常用懐中電灯  
多くの場合、ベッド横に設置されています。

#### ■ 避難方法について

火災発生時にはエレベーターは停電等により止まる恐れがあるので絶対に使用しないようにしましょう。

避難の際は、階段を優先し、避難器具は「最後の手段」として使用して下さい。避難器具が設置されている場所には、取扱説明書が表示されているので、慌てず落ち着いて避難しましょう。

#### ■ 主な避難器具について

避難器具はメーカー等で様々なものがありますが主な器具を紹介いたします。



救助袋



緩降機



避難はしご



滑り台

### 火災で一番怖いのは

### 【煙】

火災が起きると、炎に目を奪われがちになりますが、実は一番怖いのは煙です。

火災で発生した煙は、視界をさえぎり、判断を鈍らせます。

煙に含まれる有毒ガスを吸い込んでしまうと意識を失い、やがては死にいたりします。火災により亡くなる方のほとんどは、煙による逃げ遅れとなっています。

火災により発生した煙は天井に到達すると横方向に広がり、毎秒0.3〜0.8メートルの速さで開口部に流れていきます。

階段部に移ると、さらに速度を上げて上昇します。この時の速さは、毎秒3〜5メートルにもなり、人の歩く速さが0.5メートルですから迅速な避難が必要となります。

避難の際には、できるだけ姿勢を低くして、ハンカチやタオルで口を押さえ、煙を吸わないように避難して下さい。

### ～煙の動き・速さ～



煙が少ない時には迅速に避難



階段の段差部分には新鮮な空気が残っています。

煙が多い時の避難要領



## 農業講座

# しまなみ農業だより

## 残留農薬のポジティブリスト制度が導入されます

■食品衛生法の改正により、平成18年5月29日から「食品に残留する農薬等の基準に係るポジティブリスト制度」が導入されます。

これにより、食品衛生法に残留基準が設定されていない農薬等が一定量を超えて残留する食品の販売等が原則禁止され、残留基準が定められていない農薬等については、人の健康を損なう恐れのない一律基準として0.01ppmが設定されました。

※0.01ppmとは、1億分の1（100 tの作物に1 gの農薬が含まれることを示す）に該当し、ちょっとした不注意によっても残留農薬の検出につながるほど微量な数値

■生産現場での対応としては、農薬ラベルの記載事項をよく確認し、

### ①適用作物 ②使用量又は濃度 ③使用時期 ④総使用回数等

の農薬使用基準の遵守をお願いします。

また、農薬の飛散による周辺作物への影響防止対策として、使用しようとする農薬が周辺の食用作物（果樹や野菜など）に登録がない場合、飛散についてこれまで以上に気をつけなければなりません。このため、周辺の作物に農薬がかからないよう、散布時に守りたいこととして

- ①散布量が多くなりすぎないように気をつけましょう
- ②散布は風の弱い時に行い風向に気をつけましょう
- ③散布の方向や位置に気をつけましょう
- ④細かすぎる散布粒子のノズルは使わないようにし、散布圧力を上げすぎないようにしましょう
- ⑤タンクやホースは洗いもれがないよう使用後はきれいに洗っておきましょう



**飛散をできるだけ減らすよう工夫して散布しましょう**  
**また、農薬を散布したら必ず記帳するようにしましょう**

今治地方局農政普及課 農産物安全係 TEL：0898-23-2500 FAX：0898-22-9724

## かんきつ新品種「たまみ」の産地化研修会の開催



3月14日、かんきつ新品種「たまみ」の産地化に向けた研修会が、果樹試験場岩城分場で開催されました。

当日は弓削、生名、岩城の各島のかんきつ生産者75名が参加し、脇分場長から新品種の特性や産地化の方向性について講義や圃場の視察、試食が行われました。かんきつ販売情勢が厳しい中、「たまみ」が上島町のかんきつ農業の活性化の救世主となるよう、町では産地化を支援するため苗木の助成事業を行う計画を進めています。