

糖尿病

を予防しよう！

11月14日は世界糖尿病デーです。年々患者数が増え続けている糖尿病は、進行すると日常生活に大きな影響を及ぼす恐れがあるので、早めの予防対策が大切です。



◆糖尿病ってどんな病気？

血糖をコントロールするインスリンというホルモンの分泌量や働きが低下し、血糖の高い状態が慢性的に続く状態をいいます。糖尿病の初期には自覚症状がほとんどなく、のどの渇きや体重減少などの症状が出るころにはかなり進行しています。また、血糖の高い状態が続くと、全身の血管を傷めてしまい、目や腎臓などに合併症を引き起こします。

◆腎臓と糖尿病

日本では成人の8人に1人が慢性腎臓病だといわれています。腎臓は血液をふるいにかけて、身体に必要なものを再吸収し、必要のないものを尿として身体から出す働きをしています。腎臓の機能が低下すると、血液中に必要なもの（老廃物）が増え、生命を維持することができなく

なり、人工透析が必要になることもあります。

人工透析を受ける原因疾患の1位が糖尿病の合併症である「糖尿病性腎症」によるものです。しかし、血糖値が高いだけでは自覚症状がないため、その先に恐ろしい病気が潜んでいることを忘れがちです。糖尿病性腎症を防ぐには「血糖値が高め」という結果が出た段階から注意する必要があります。年に1回は健康診査を受けて、数値の変化や自分の健康状態を把握していきましょう。

◆生活習慣を見直そう！

糖尿病にはいくつか種類があり、その原因もさまざまですが、食生活や運動を中心とした生活習慣が関係している場合が多いといわれています。そのため、糖尿病を予防するためには、生活習慣を整え、血管を若く保つことが基本となります。

～ 生活の中のポイント例 ～

◆健康のためにできることから始めましょう！

予防のための健康教室や健康相談を健康課で行っています。今の生活からできることを一緒に探してみませんか？

くわしくは 健康課 ☎(21)2756

● 野菜など食物繊維が多く含まれるものから先に食べましょう

糖分が食物繊維にからまり、通常よりゆっくり吸収されるため、食後の血糖値の上昇を抑えることができます。



● 規則正しい生活を心がけましょう

肝臓の糖代謝を促し、インスリンが効きにくくなるのを防ぎます。



● 体を動かす習慣を身につけましょう

食後1時間以内に体を動かすと血糖値の上昇を抑えられます。また、筋肉を鍛えることでインスリンの働きがよくなります。



● よくかんで食べましょう

ゆっくり食べることで急激な糖の上昇を抑えることができます。



学力向上に向けた取り組みについて

市教育委員会は、今年度から2年間(平成29・30年度)において、各種研究モデル推進校(以下、パイロット校)を指定しています。各パイロット校は、県外の研究校の視察や、外部講師を招いた研修などを通して、新学習指導要領で求められるこれからの教育について研究を行っています。

くわしくは 学校教育課 教育指導係 ☎(21)5167

表：パイロット校の内容と指定校

区分	研究概要・テーマ	パイロット校
小中連携・一貫教育	「よりよい人間関係の構築から学力の向上を目指して～カリキュラム・マネジメントの視点からの小小連携、小中連携～」	豊岡中・大桑小・轟小・小百小
	「大沢中学校 Smile プロジェクト～小学校と中学校が協働する系統的・継続的な教育活動の充実～」	大沢中・南原小・大沢小・猪倉小
	「小中一貫教育を核にした主体的に学び続ける児童生徒の育成」	栗山中・栗山小
道徳教育	「道徳教育における『特別の教科 道徳』の授業実践」	東原中
小学校英語	「教科化に向けた小学校英語授業の研究」	大室小
学級経営	「主体的に学ぼうとする心の育成を目指した学校づくり」	落合東小
学習指導	「主体的に学び合う児童を育成するための組織づくり」	今市第二小
	「プロジェクトチームによる学力向上」	今市中

講師を招いた研修の様子



小学校英語:ジョリーフォニックス(英語の音と文字の関係)の研修



豊岡中学校区:小・中学校合同での授業づくり研修

みんなで子どもを虐待から防ぎましょう！ 11月は「児童虐待防止推進月間」です

これらは虐待かもしれません…

- ⚡ イライラして親など大人が子どもを叩いている
- ⚡ 怒鳴り声と子どもが激しく泣く声が聞こえる
- ⚡ 夜中に子どもが1人で歩いている

虐待は特別なことではなく、どの家庭でも起こりうることです。原因もさまざまであり、子育てをがんばりすぎた結果、子どもを怒鳴ってしまっなど、不適切な養育の状態に陥ってしまうこともあります。

虐待を受けたと



また、近所の方や友人など子育てに困っている方がいたら、優しく声を掛け、地域みんなで子どもを育てましょう。

子どもを守るとともに、子育てに悩む保護者を支援するための大きな一歩となります。

※連絡をした方の秘密は守られます。匿名でも構いません

子育ての不安や悩み事は誰にでもあることです。周りに相談をすること

連絡・相談先(電話は24時間対応)

● 児童相談所全国共通ダイヤル

☎189(イチハヤク)

● 市家庭児童相談室

☎(30)7830(ナヤミゼロ)