ちょっと…ひといき！

保健婦タイム

保健ミニ知識

ガンから身を守るために

ガンの原因と考えられている物質が、私達の周りにいろいろあります。喫煙・放射線・強い塩分・多飲酒等です。

ガン予防は、発生を根本的に防ぐための「一次予防」と検診等による早期発見・早期治療の「二次予防」があります。一次予防は、日頃の生活習慣から原因となるものを遠ざけ、弱める必要があります。

ガンを防ぐための十二カ条（国立がんセンター制定）を紹介します。

①バランスのとれた栄養をとる
②毎日、変化のある食生活をする
③食べ過ぎをさけ、脂肪は控えめにする
④お酒はほどほどにする
⑤たばこは吸わないようにする
⑥食べ物から適量のビタミンと繊維質のものを多くとる
⑦塩辛いものは少なめにとり、あまり熱いものはさましてからとる
⑧焦げた部分はさける
⑨カビの生えたものに注意する
⑩日光に当たりすぎないようにする
⑪適度にスポーツをする
⑫体を清潔にする

わが家のアイドル

我家の宝物たち。
普通の人に育って下さい。（母・笑美子）

中村　有希（ゆき）ちゃん（駅通）
平成７年３月２２日生
中村　祐斗（ゆうと）くん
平成９年３月３０日生

歳時記

時鳥（ほととぎす）

時鳥（ほととぎす）は、翼長が１６㎝ほどで、背は暗褐色。胸や腹には白地に黒の横縞（じま）模様があります。鋭い迫力のある鳴き声が特徴。「てっぺんかけたか」「ほっちょんかけたか」などと聞こえるようです。時鳥は、５～６月頃に中国南部から飛来して繁殖し、８～９月には南へ帰る候鳥（こうちょう）（※）です。

日本滞在中は、里山から低山地の林に住み着くことが多いのですが、声を頼りに探しても木に止まっているときだけでなく、飛びながら鳴くこともあるので、慣れていないと容易に見つかりません。

時鳥は、卵をほかの鳥に育てさせます。このような習性を托卵（たくらん）といいます。時鳥の場合はウグイスの巣に卵を生み、時鳥の雛（ひな）は、養親のウグイスが持ちかえる餌（えさ）で育ちます。

ほととぎすは「不如帰」「子規」とも書き、正岡子規主宰の俳句雑誌名「ホトトギス」は、主宰者の名から付けられたといわれています。

また、鳥とは別にホトトギスという植物もありますが、これは花びらの模様がホトトギスの胸毛に似ているために、その名がついたようです。

６月は候鳥がしばしば見られますが、農産物などに使われる農薬の安全で適正な使用を推進する「農薬危害防止運動」が行われる月でもあります。

農薬の散布または調整を行うときは、農業用マスクや保護メガネなどの防護装備を着用し、慎重に取り扱うようにすることが大事です。さらに、農薬の厳重な保護管理を徹底したいものです。

（※）わたりどりのこと。

文芸

油谷俳壇

葉桜に重たき雨となりにけり　藤田石灯子
花は葉に世は平成となり久し　中川　和行
葉桜の一樹で覆う菊舎の碑　黒瀬　静江
美術館出でて葉桜風清し　吉村　節子
万緑の染め残したる朱の鳥居　久永　可韻
ひと通り廻りて買わず苗木市　小林　双岳
葉桜や七ツボタンの友と話す　古川　鍈生
人の世に楽しみありて更衣　岡本　月敲

油谷短歌会

海荒れてわれら漁師の休日に車二台で釣人は来る　藤岡　豊
家毎に青葉を持ちてさやかなる風に揺れいる住宅地歩く　光村　五枝
せりの香も一品添えて友を待つ心若やぎ白髪なでつつ　福田よし子
連休の人出のニュースに背を向けて草引くわれに蝶が舞いくる　小野　弘子
丹念に手入れされたる庭先に楚楚とし咲ける都わすれは　北野久美子
やわらかき日差しの裏山見上ぐれば豊かに垂るる山藤の花　市村　融子