



堤丘校区の皆様へ  
長尾中学校 校長 泉 敦哉

4月に長尾中に着任しました校長の泉 敦哉 (いずみ のぶちか) と申します。

今年は新型コロナウイルス感染症の5類変更に伴い、地域の皆様にも学校の様子をお見せできる機会が増えると期待しております。

今年度から長尾中には通級指導教室が設置されます。通級指導教室とは、福岡市内の小・中学校の通常学級に在籍している児童生徒で、集団生活の中で気持ちのコントロールが苦手であるとか、特定の学習につまづきがあるなどの困り感をもつ児童生徒を対象に自立活動や教科の補充学習などを行う教室です。

今年度も教職員一丸となり教育活動に取り組んで参ります。どうぞ宜しくお願いいたします。

## さわやかウォーキングの会



日時 5月1日(月) 10:00  
場所 三尾池公園(雨天の時は中止)

新緑のまぶしい季節になりました。  
気温がぐんぐん上がり、紫外線も強くなります。  
帽子など熱中症対策にも気をつけましょう！  
水分補給をお忘れなく！

堤丘校区環境衛生連合会

### 5月20日(土)はゼロ交通事故死を目指す日です

交通ルール、大人も子どもも、みんなで守って交通事故ゼロにしましょう

**横断歩道は歩行者優先！**  
ルールを守って交通安全！

子どもを始めとする歩行者の安全の確保  
●道路横断の方法や安全確認など、正しい交通ルール・マナーを実践しましょう。  
●夕暮れ時や夜間に外出するときは、反射材用品や明るい服装を着用しましょう。  
●交通事故を誘発する「歩きスマホ」はやめましょう。

横断歩行者事故等の防止と安全運転意識の向上  
●横断歩道に横断者がいるときは、一時停止して横断者を優先させましょう。  
●歩行者に対する思いやりのある運転をしましょう。  
●高齢運転者は、身体機能の変化に応じて、体調や天候、道路状況などを考えた安全運転をしましょう。  
●全ての座席でシートベルト着用は義務です、シートベルトの着用を徹底しましょう。

自転車のヘルメット着用と交通ルール遵守の徹底  
自転車のヘルメット着用が努力義務となりました！  
4月1日から、年齢に関わらず、自転車に乗る全ての大人に対してヘルメットの着用が努力義務となりました。交通安全の被害を軽減するためには、頭部を守ることも必要です。ヘルメットをかぶって頭部を保護し、安全運転を心掛けましょう。

飲酒運転の撲滅  
●飲酒運転はしない、させない、絶対許さない、そして検挙されないことを徹底しましょう。  
●二日酔い運転しないよう、運転前にアルコールが残っていないか確認しましょう。  
●「飲酒運転がな」と思ったら、迷わず110番通報しましょう。

5月20日(土)は「交通事故死ゼロを目指す日」です  
**春の交通安全運動**  
令和5年5月11日(金)～20日(土)まで

## ラブアース クリーンアップ 2023

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

日本と世界を変えるための17の目標です。

12 つくる責任 つかう責任	14 海の豊かさを 守ろう	15 陸の豊かさも 守ろう
-------------------	------------------	------------------

開催日：6月11日(日) 9:00～  
集合場所：堤1丁目 ふれあい橋  
堤団地 ふれあい橋  
樋井川1丁目 島廻り公園  
樋井川2丁目 樋井川公園

★実施場所：一本松川、樋井川公園周辺  
\*小雨決行(雨天順延はありません)

堤丘校区環境衛生連合会

## 第62回 博多どんたく港まつり

城南区演舞台(城南区役所東側)

5月3日 10:00～15:30

5月4日 10:00～15:00

城南区のシンボルキャラクター  
「ニッコりん」も待ってるよ!



## 今月のすこやか広場



5月の開催日 8日・15日・29日  
時間 10:30～12:30  
場所 堤丘公民館

さわやかな季節になりました。

5月29日(月)の「すこやか広場」は、  
6月4日～歯と口の健康週間～にちなんで  
歯科衛生士による、歯みがき指導やむし歯  
予防の話等を企画しています  
ご参加お待ちしております。

※現在企画中の歯みがき指導、むし歯予防については、予定が変更される場合もあります。ご了承ください



【6月の予定】

6月は5日・12日・19日  
開催予定です

社会福祉協議会  
子育てサロン

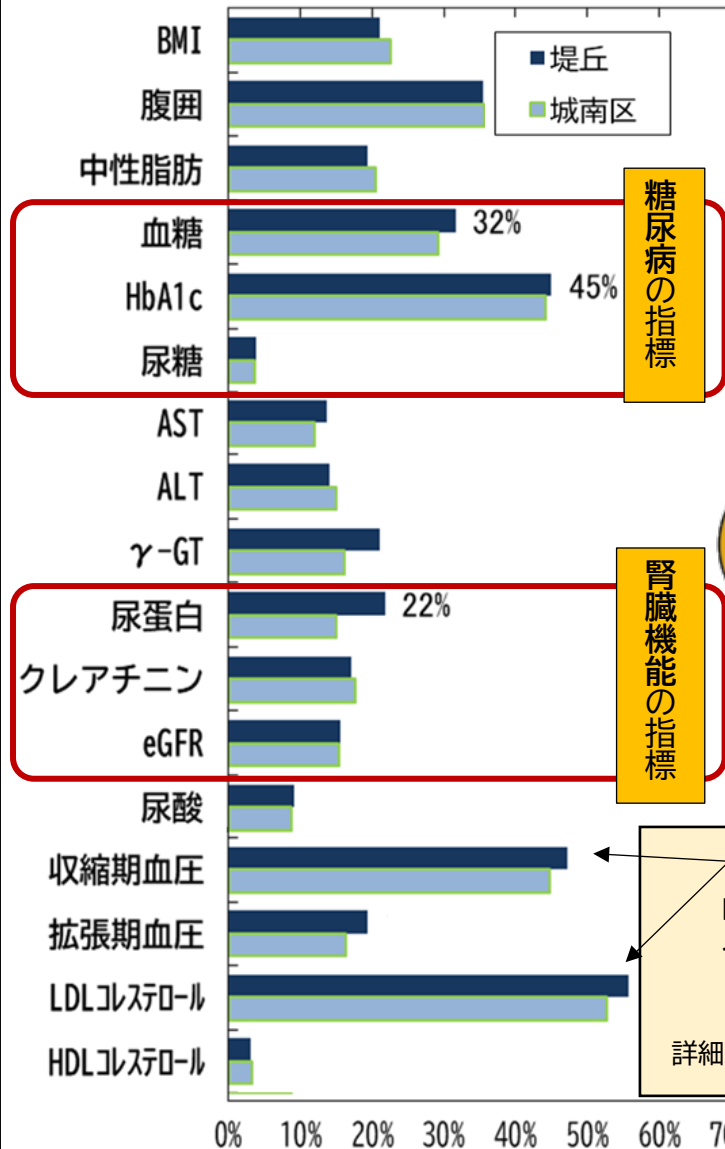


ちょっと聞いて!

# 保健師の健康だより

2021 年度特定健診(よかドック)受診者の結果より

※基準値を超えている方の割合



「糖尿病が強く疑われる方」は

60歳以上では、  
**5人に1人**

参考:健康日本 21(第二次)最終報告



体の中では、  
こんなことが起きている

よかろーもん

基準値高めの血圧や  
LDLコレステロールについては、  
12月の健康講座で栄養の面から  
学べる講座を企画中!  
詳細は、自治協だよりでお知らせします!

○血糖(基準値:100 mg/dl 未満)

血液中に含まれるブドウ糖

○HbA1c(基準値:5.6%未満)

過去1~2か月間の血糖値の平均

○尿蛋白(基準値:(-))

尿に含まれるたんぱく分。

通常、たんぱくは腎臓で体内に再吸収されるため、尿にはたんぱくがでない

Q 血糖値が高くなるのはなぜ?

それは... 膵臓が SOS を出している!?



食事とった糖は、インスリン(膵臓から出されるホルモン)によって分解されます。しかし、脂肪や炭水化物が多い食事が続き、膵臓が疲れてくると、インスリンの分泌が少なくなり、分解されない糖が、血液中に多く残ってしまい、高血糖の状態に!

高血糖の状態



血管が傷ついたり、詰まりやすい!  
放っておくと腎臓にも影響が出てしまうかも!

Q 腎臓の機能とどんな関係があるの?

腎臓は細い血管が集まっているため、糖尿病の影響を受けやすい臓器です。

そのまま放っておくと、動脈硬化により...

腎臓機能が低下し、透析治療が必要になることも!

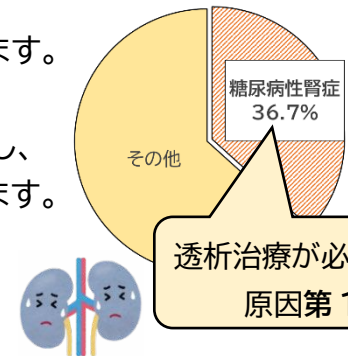


糖尿病の合併症の1つに糖尿病性腎症があります。

腎臓の血管が傷つけられると、

体の中の不要なものを排出する働きが低下し、  
体に不要なものが残った状態になってしまいます。

そのため、透析治療では、機械を通して、  
体の不要なものを排出します。



透析治療が必要になる  
原因第1位



基準値を超えていても、焦らないで!

糖尿病などの生活習慣病の予防には、  
一人一人にあった生活の見直しや適切な治療が大切です。  
まずは、かかりつけの医師に相談を。

各種健(検)診については、**けんしんナビ** で検索、  
または下記の二次元コードよりご確認ください。

年に一度は、健康チェック!



けんしんナビ