

6月

June

2024

ごみ収集
グループは
最終ページ
ごみカレンダー
を参照



2024 5月 May

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

2024 7月 July

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

1 土 仙減	●食育月間 (6/1~6/30)	
2 日 大安		
3 月 赤口		●人権・心配ごと相談 (田井)
4 火 先勝		●あったかふれあいセンター (地藏寺) Aグループ カン
5 水 友引		●見守り訪問ふれあい便
6 木 大安	●1歳児・1歳6ヶ月児健康診査 (保健福祉センター)	●あったか森体操教室 (保健福祉センター) 古紙
7 金 赤口		Aグループ 粗大ごみ
8 土 先勝		
9 日 友引		
10 月 先負		
11 火 仙減		●あったかふれあいセンター (平石) Aグループ ビン ●あったかふれあいセンターおっちゃんの集い
12 水 大安		●年金相談 (農村環境改善センター10:00~15:00要予約) ●あったかふれあいセンター (松ヶ丘)
13 木 赤口	●集団健診 (AM保健福祉センター・PM相川コミュニティーセンター)	●あったか森体操教室 (保健福祉センター)
14 金 先勝	●乳児健康診査 (保健福祉センター)	●あったかふれあいセンター (石原)
15 土 友引		
16 日 先負		●町内一斉清掃
17 月 仙減		
18 火 大安		●狂犬病予防注射 (町内) Bグループ カン ●あったかふれあいセンター (地藏寺)
19 水 赤口	●食育の日	●見守り訪問ふれあい便
20 木 先勝		●あったか森体操教室 (保健福祉センター)
21 金 友引	●愛育相談・離乳食講習 (保健福祉センター)	●あったかふれあいセンター (相川) Bグループ 粗大ごみ
22 土 先負		
23 日 仙減		●土佐町家庭読書の日
24 月 大安		
25 火 赤口	●集団健診 (AM保健福祉センター・PM石原コミュニティーセンター)	●あったかふれあいセンター (瀬戸) Bグループ ビン
26 水 先勝		
27 木 友引	●集団健診 (AM保健福祉センター・PM地藏寺支所)	●あったか森体操教室 (保健福祉センター) ●あったかふれあいセンター (南川)
28 金 先負	●無医地区診療 (石原文化会館)	●あったかふれあいセンター (和田)
29 土 仙減		
30 日 大安		

歯はあなたの大切な財産です

正しい
お口ケア

定期的な歯科検診で
むし歯や歯周病を予防!

定期的に歯科医院で、歯ブラシの届きにくい部分の汚れや歯石を取り除いたり、検診を受けましょう。

歯科医院



歯と口の健康づくりは
乳幼児のころからスタート!

食べたら歯を磨きましょう

- 歯ブラシのヘッドは小さめを選びましょう
- 歯ブラシの毛先を歯と歯肉の境目にあて軽い力で小刻みに動かして磨きましょう
- 鏡を見ながら丁寧に磨きましょう

歯と歯のすき間も
ケアしましょう

歯ブラシだけでは、歯と歯のすき間の歯垢(細菌)は半分くらい残ります。フロスや歯間ブラシを毎日使しましょう。

デンタルフロスの使い方

デンタルフロスは繊維を歯間に入れてプラークを巻き取るように取り除く細い糸のことです。

- のこぎりのように前後に動かしながら、歯と歯の間にを入れていきます。
- 手前の歯の歯肉の中に糸が隠れるくらい入れます。
- 手前の歯面に沿わせて、接触点まで掻き出します。
- 奥側の歯についても同様に行います。
- のこぎりのように前後に動かしながら糸を外します。



7月 July

2024

2024 6月 June

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

2024 8月 August

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

2024 7月 July

ごみ収集
グループは最終ページごみカレンダーを参照

1 月 赤口	●町県民税第1期・固定資産税第1期 納期限	
2 火 先勝	●あったかふれあいセンター（地蔵寺） ●献血（AM農村環境改善センター・PM役場本庁）	Aグループ カン
3 水 友引	●見守り訪問ふれあい便	
4 木 先負	●あったか森体操教室（保健福祉センター）	古紙
5 金 仏滅		Aグループ 粗大ごみ
6 土 赤口		
7 日 先勝		
8 月 友引		
9 火 先負	●あったかふれあいセンター（平石） ●あったかふれあいセンターおっちゃんの集い	Aグループ ビン
10 水 仏滅	●あったかふれあいセンター（松ヶ丘）	
11 木 大安	●あったか森体操教室（保健福祉センター）	
12 金 赤口	●あったかふれあいセンター（石原）	
13 土 先勝	●集団健診（保健福祉センター）	
14 日 友引		
15 月 先負	●海の日	
16 火 仏滅	●あったかふれあいセンター（地蔵寺）	Bグループ カン
17 水 大安	●愛育相談（保健福祉センター） ●介護家族のつどい ●人権・心配ごと相談（地蔵寺）	
18 木 赤口	●あったか森体操教室（保健福祉センター）	
19 金 先勝	●食育の日 ●7月定例地区長会 ●あったかふれあいセンター（相川）	Bグループ 粗大ごみ
20 土 友引		
21 日 先負		
22 月 仏滅		
23 火 大安	●土佐町家庭読書の日 ●あったかふれあいセンター（瀬戸）	Bグループ ビン
24 水 赤口	●見守り訪問ふれあい便	
25 木 先勝	●無医地区診療（石原文化会館） ●あったか森体操教室（保健福祉センター） ●あったかふれあいセンター（南川）	
26 金 友引	●あったかふれあいセンター（和田）	
27 土 先負		
28 日 仏滅		
29 月 大安		
30 火 赤口		
31 水 先勝	●国民健康保険税第1期・介護保険料第1期・後期高齢者医療保険料第1期 納期限	

熱中症からカラダを守ろう

こまめな水分補給

熱中症に御用心!

熱中症は、暑い環境にいることで体温の調節ができなくなるために起こり、重症の場合は命にかかわることもあります。

熱中症の応急処置

- 1 水分補給
- 2 体を冷やす
- 3 木陰や冷房の部屋に寝かせる
- 4 めまいなどの症状があれば速やかに救急車を呼ぶ

子どもは特に注意!

子どもは、大人より体温が高いのが特徴です。気温が高い晴れた日に外出する時も注意が必要です。ベビーカーに乳幼児を乗せて外出するときは、様子を見ながら十分気をつけましょう。

熱中症の予防方法

- 高温多湿、強い日差し、無風に要注意しましょう。木陰で休みましょう。
- 熱を逃がしやすい服装で、つば広の帽子を忘れずにかぶりましょう。
- 体調不良のときは無理をしないようにしましょう。
- 水分補給をこまめにしましょう。

熱中症が疑われる症状

- 手足のしびれ、筋肉のこむら返り
- めまい、立ちくらみ
- 気分が悪い
- 頭痛、吐き気、嘔吐
- 倦怠感、虚脱感
- いつもと様子が違う

もし熱中症かなと思ったら、すぐに救急車を呼びましょう。