



健康メモ

子ども靴選びのポイント

子ども（特に0～13歳ころ）に履かせる靴の良しあしは、足の成長と歩行に大きく影響します。良い靴を履かせるのは親の役目です。色やデザインだけではなく、足の健康な成長を考えて、子ども靴を選びましょう。



ホームページ「きよたF an倶楽部」の「健康ドバイ」にも関連情報掲載中。(http://www.city.sapporo.jp/kiyota)

今月の「環境を考えよう」は、社団法人日本自動車連盟（JAF）のインターネットホームページ <http://www.jaf.or.jp/safety/index.htm> に掲載されている内容を参考にしています。

春の到来も間近です。雪解けとともに顔を出すアスファルト。その久しぶりの感触を確かめようと、つつい自動車車のアクセルを踏み込んでしまおうドライバーも、多いのではないのでしょうか。
自動車は運転の仕方によって、地球温暖化の原因となる二酸化炭素の排出を少なくすることが出来ます。
そこで今月は、環境に優しい運転の方法「エコドライブ」のポイントを紹介いたします。環境を常に意識しながら、安全運転や経済的な節約運転にも通じるエコドライブを、早速実践しましょう。



第11回

エコドライブ

- ◆**経済的な速度で走行する**
交通状況にもよりますが、できるなら一定の速度で走り続けることが燃費の向上につながります。高速道路では時速八十から百キロ、一般道路では時速五十から六十キロが目安です（制限速度は厳守）。
- ◆**タイヤの空気圧を適正に**
タイヤの空気圧が低下すると燃費が悪くなります。適正な空気圧を把握し、定期的に確認しましょう。
- ◆**無駄な荷物は積まない**
積み荷が重くなるほど燃料の消費が増えます。トランクに積みつけたし、使わない荷物は降ろしましょう。
- ◆**空吹かしはしない**
無駄な空吹かしはもちろん、始動直後に暖機のために吹かすのも、自動車や環境に良くありません。
- ◆**急発進などはやめる**
急発進、急加速、急減速は燃費を低下させます。緊急の場合を除き、環境に優しいスマートな運転をしましょう。
- ◆**早めにシフトアップ**
無理のない範囲で早めにシフトアップすると燃費が向上します。オートマチック車は、加速するときにアクセルを深く踏み込み過ぎないようにしましょう。
- ◆**路上駐車をしらない**
路上駐車は渋滞を招きます。渋滞により加減速を強いられるため、アイドリング時間が長くなったりして、燃料の消費が増えます。
- ◆**エアコンの使用は控える**
エアコンを使用すると一時間約〇・七リットルの燃料を消費します。たまには外気の心地良さを味わいましょう。
- ◆**公共交通機関を利用する**
自動車の使用を減らすのも環境に大切なこと。公共交通機関を積極的に利用しましょう。また、数人で出かけるときは一台に相乗りしましょう。

広告欄