

健康メモ



皮膚は、外からの刺激に対して体を守る働きをしています。いよいよ夏本番。体の外側と内側から皮膚を保護して、健康な皮膚を保ちましょう。

入浴やシャワーで清潔に

皮膚を乾燥させないため、せっけんの使用は1日1回程度にしましょう。

紫外線も要注意

帽子をかぶるなど、紫外線対策を。日焼け止めクリームも効果的です。

規則正しい生活を!

体の外側から皮膚を保護するだけでは十分ではありません。バランスの取れた食生活や、十分な休養、ストレスの解消など、体の内側からも皮膚を保護することが大切です。

保湿剤も効果的

入浴後など、皮膚に湿気があるうちに使いましょう。

衣類にも工夫を

汗を吸収しやすい衣服を、身に付けましょう。

夏に負けない健康な皮膚

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

利便性の向上や消費の拡大などがもたらす地球温暖化。環境を守るために、個人だけではなく、多くの企業も環境保護に取り組んでいます。そんな中、「イオン札幌平岡ショッピングセンター」を運営するイオン株式会社では、全社を挙げて環境マネジメントシステムの国際規格である「ISO14001」の認証を取得し、さまざまな環境活動を行っています。

同社の取り組みの中で、特にユニークなのは子どもたちへの環境教育です。同社では、将来を担う子どもたちに、環境について関心を持ってもらおうと、今年七月に同ショッピングセンターが中心となって、「イオン札幌平岡店子どもエコクラブ」を結成しました。環境教育のために、企業が主体となって「子どもエコクラブ」を結成する例は珍しく、市内でも初めてのケースです。

現在、クラブ員は区内の小中学生二十一人。このほど行われたクラブの行事「イオンエコエコお店探検隊」では、クラブ員が、同ショッピングセンターの中を探検しながら、リサイクルの仕組みやごみの分別などを学びました。「子どもたちが環境に興味を持ち、日常生活でも環境を考えて行動できるようにになれば」と話すのは、活動を担当する同ショッピングセンターの喜多山久美子さん。同クラブでは、今後、壁新聞づくりや屋外での活動を通して、環境について子どもたちが自主的に学ぶ予定です。

イオン札幌平岡店子どもエコクラブへの参加は、同ショッピングセンター一階のサービスカウンターで受け付けています。

企業がサポート こともエコクラブ



子どもたちへの環境教育



▲ショッピングセンターの中を回りながら環境について学ぶ子どもたち

ますます大切となる 子どもたちへの環境教育

広告欄