

健康メモ



毎日使う歯ブラシにはいろいろな種類のものがあります。虫歯や歯周病の原因「歯垢」をしっかりと取り除くためには、歯ブラシ選びも大切です。今回はそんな歯ブラシ選びのコツをご紹介します。

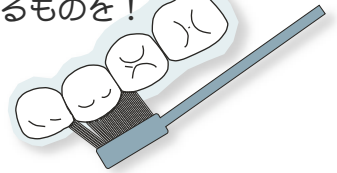


毛の部分は、奥まで磨きやすいよう小さめのものを選びましょう！

毛先は、歯に当てて歯間に入り込むくらいの硬さと弾力のあるものを！



毛束は3列くらいがよいでしょう



歯ブラシの上手な選び方

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.city.sapporo.jp/kiyota)

環境プラザでは、二酸化炭素の排出削減など環境に関する意識を、子どもたちから育てていく環境教育に力を入れています。その一つである「Kids ISO14000」は、子どもたちが、普段の生活と環境とのかかわりを

次世代につなぐ環境活動 子どもたちの環境教育

地球の将来を担う子どもたち。その子どもたちが、自分を取り巻く環境やそれにかかわる問題に関心を持ち、自然や社会のしくみについて理解を深めることは、重要なことです。

ECO CITY

環境を考えよう

第27回

子どもの体験型環境教育 Kids ISOへの取り組み

キッズ アイエスオー

入門編では、子どもたちが家庭の中でリーダーとなり、日常生活を通じて省エネルギー・省資源に取り組んでもらいます。

Kids ISO14000s 入門編

体験することを知り、環境のための行動を学ぶプログラムです。日常生活と環境問題が密接に関係していることに気づき、解決に向けて実際に行動する――。子どもたちにとって、初めは小さな一歩であっても、こうしたことの積み重ねにより問題解決に向かうことができるのです。

- ①まず一週間、自分の家の電気やガスなどのエネルギー使用量などをチェックし、ワークブックに記載。それを基に何ができるかを考え作戦を立て、もう一週間行動してみます。
- ②終了したら、いったんワークブックを回収して、取り組み内容を点検・評価してお返しします。

家庭の中で行うことで、家族全体への影響も大きく、環境活動の広がりも期待できます。また、関心のあるお子さんは、さらに初級から中級、上級編へ進むこともできます。市では、Kids ISOを試してみたいという子どもたちを小学校や町内会、サークル単位で随時募集しています。同時に子どもたちの活動を支援してくれる大人の方々も募集中です。楽しみながら、環境について考える力を身に付けることができるKids ISO。ぜひ一度、取り組んでみてはいかがでしょうか。

応募・お問い合わせ先
札幌市環境プラザ
☎(728) 1667

広告欄