

「皆野町公共施設等総合管理計画(案)」 に関する意見を募集します

この計画は、町の有する公共施設について、保有量の適正化と効率的な維持管理を進め、財政負担の軽減や平準化を図るためのものです。計画の案をまとめましたので、町民の皆様のご意見を募集します。

意見募集期間

2月20日(月)～3月3日(金)

対象者

- ①町内に在住のかた
- ②町内に事務所または事業所を有しているかた
- ③町内に通勤または通学しているかた

資料公開場所

- ①町ホームページ
- ②資料の閲覧
 - 閲覧場所：総務課窓口(役場2階⑩窓口)
皆野総合センター(公民館)窓口
 - 閲覧時間：土・日曜日を除く
午前8時30分～午後5時15分

意見提出方法

- 直接持参、または郵便、電子メール、FAXのいずれかにより、下記へ提出してください。
- 意見の提出にあたっては、氏名または団体名、住所、電話番号を記載してください。
- 提出様式は自由です。

意見に対する回答

- 個別に回答は行いません。
- 提出いただいた意見は、町の考え方とともに後日公表します。
- 意見を提出いただいたかたの住所・氏名などは公表しません。

提出先・問合せ

総務課 財務担当 ☎62-1231 FAX: 62-2791
住所：〒369-1492 皆野町大字皆野1420番地1
電子メール：info@town.minano.saitama.jp

ちょっと

保健師からの いいはなし

担当：山口

鼻呼吸と口呼吸

普段無意識のうちに行っている呼吸ですが、1分間に12～20回、1日にすると2万回以上、絶え間なく空気を吸ったり吐いたりすることになります。呼吸とは、簡単に言うと、空気を吸ってから体に必要な酸素を取り込み、空気を吐いて不要な二酸化炭素を体の外へ出すことです。

それが鼻からか、口からか意識したことはありますか？ テレビを見ている時、歩いている時、眠っているときなどに「少しでも口を開けているかも？」と思い当たる人は、口から空気を吸って吐いている＝口呼吸をしている可能性があります。

鼻呼吸と口呼吸の違い

私たちは、鼻や口から吸う空気といっしょに、少なからずほこりや細菌も吸い込んでいます。

鼻から空気を吸い込んだ場合、吸い込んだほこりや細菌は、鼻の穴に生えている毛(鼻毛)で、ある程度取り除かれます。そして、鼻の穴を通り過ぎた空気は、その先の鼻腔(びくう)に入ります。ここは、骨がでこぼこしていて、鼻粘膜(びねんまく)という薄い粘膜でおおわれています。ここには、線毛(せんもう)というとても細く短い毛がびっしりと生えていて、粘液(ねんえき)といっしょにさらにほこりや細菌を取り除いてくれます。その他にも、空気は鼻の中を通る間に、湿気が加えられ温められます。

一方、口から空気を吸い込んだ場合、先ほど書いた行程がないまま空気は肺へ運ばれてしまいます。口は、鼻のような働きをもっていないので、空気中の細菌などが体内へ入りやすく、病気にかかりやすくなると言われています。また、口呼吸をすると口の中が乾燥し、だ液による殺菌消毒作用が不十分になります。

口呼吸には、単に癖になっている場合と、風邪や鼻炎などで鼻づまりなどが原因となっている場合など、色々なことが考えられます。単に癖になっていると思われるかたは、一度、鼻呼吸を意識してみてもいいでしょうか。

ふるさと納税者ご紹介

豊田 和正 様(沖縄県那覇市在住)
金1,000,000円

市川 公義 様(東京都渋谷区在住)
市川 加代 様(東京都渋谷区在住)

金額はご希望により非公開として
います。