

お誕生おめでとう

8月21日から9月20日まで届け出分



宇都木 美香ちゃん

誰にでも親しまれる元気で明るい女の子に育ってほしいです。

(母：美佐子さん談)

氏名	保護者	地区
小菅 卓実	英 二	青 芝 会
大野 隆皓	雅 弘	東 町 3
伊藤 万智	元 雄	東 町 3
國井 直也	博 亨	長 倉 1
加瀬 貴裕	也 雄	栗 山 間
宇都木 美香	辰 久	入 本 立 新
伊東 侑也	勝 彰	鳥 喰 新
椎名 正友	多 晋	島 東 戸
伊藤 剛史	洋	新 田 台
嘉瀬 真央		東 戸 台
河井 理子		東 戸 台

こんにちは！保健婦です

「低血圧とは」

最大血圧が90から100ミリ以下、最小血圧が50から60ミリ以下のことを低血圧といい、一般的にやせ型で神経質な女性に多くみられます。

「低血圧の症状」

立ちくらみ、肩こり、頭痛、疲れやすい、胃の調子が悪いなどの症状があります。

「疑われる病気」

心不全、大出血、著しい貧血などが考えられます。しかし、ほとんどの場合病気ではありません。

「改善方法」

低血圧のみで、他に異常がなく元気に毎日を過ごしているならば気にすることはありません。

低血圧



しかし、朝起きられない、頭痛が頻繁になるなど、低血圧でつらい思いをしている方もいらっしゃるかと思えます。

そこで、低血圧の改善法を紹介します。

血圧は薬を飲んで上げるものではないので、まず、体力をつ

けることから始めましょう。その他に、精神面を安定させること、規則正しい生活をするのも大切です。

『日常生活の中で体を動かそう』

わざわざスポーツをしなくても、日常生活の中で体を動かす、血液の循環をよくしましょう。

例えば、次のように日頃実施している家事の中で、体を使うことを心がけてみるのもいいですね。

- ① ふき掃除をして足腰をきたえる
 - ② 買い物はなるべく歩いていく
 - ③ 歩くときはキビキビ歩く
 - ④ 洗濯のすすぎを手洗いでしてみる
 - ⑤ 靴下を立ってはく
 - ⑥ 家事のあとに、首、背中、腕、脚をまんべんなく動かす
- 環境衛生課保健婦 小関章子

一人ひとりのモラルで事故防止

成東署管内ワースト1位

成東警察署管内安全対策連絡協議会では、秋の全国交通安全週間中の9月21日、管内の事故防止啓発を実施しました。当町でも町長をはじめ、安全協会の役員さん方が駅前などの街頭でドライバーに安全運転を呼び掛けました。

現在千葉県では、400件の死亡事故が発生しており、全国でワースト1位となっています。そして成東署管内は、千葉県の中でもワースト1位です。

交通事故は、私たち一人ひとりのモラルで防止できます。「運転をするときには必ずシートベルトを着用する」「違法駐車をしなさい」「スピードを出し過ぎない」など、安全運転に心掛けるようにしましょう。



「シートベルトは必ず着用してください」

里親を求める運動

10月は里親を求める運動月間です。そこで県では、家庭に恵まれない児童を自宅に預かり、温かい環境の下で児童を心身ともにすこやかに育ててくださる方を募集しています。

くわしいことは県庁児童家庭課（☎043-223-2232）へお問い合わせください。

あとがき

先日、文化会館で行われた親子チャレンジセミナーの取材に行ってきた。本当にシャボン玉の中に人が入ることができるとか。これには、液に秘密があるとか。水に対して、台所用洗剤10%、グリセリン3%、洗濯のり3%を泡を立てずに混ぜ合わせると、大きく頑丈なシャボン玉ができるそうです。みなさんの家庭でもチャレンジしてはどうですか。【M】