

お誕生おめでとう

12月21日から1月20日まで届け出分



早川千草ちゃん

1月7日に生まれたので、七草の一字をとって「千草」とつけました。明るくて素直な子に育ってほしいです。ね。
〔母：美弥子さん談〕

氏名	保護者	地区
馬狩 志保	昇	鳥喰沼
早川 巧	克美	屋形荒場
松原 拓矢	裕	みどり台
鈴木 りえ	大市	本町 1
飯田 稜麻	政彦	上町 5
浅野 未咲	清	三本松
菱木 真依	忠義	東町 1
早川 千草	貴之	西

お風呂



こんにちは！保健婦です

①脱衣所は暖める
部屋や浴室は温かくても、脱衣所は寒い場合が多いようです。寒い所で服を脱ぐと血管がキュッと収縮し、血圧が急に上昇します。脳卒中や心臓発作の原因になることもありますので、脱衣所を暖めることは大切です。

②年寄りの1番湯はよくない
1番風呂は、浴室の床が冷えていたり、湯がよく混ざっていないと、湯がよく混ざっていないと、湯がよくなり、あまり条件がよくありません。2番湯をおすすめします。

③熱すぎる湯はさける
入浴に適した湯温は、冬で40度、夏で38度ぐらいがよいと言われています。心臓の負担が軽く、精神的にも落ち着きます。反対に、42度ぐらいの熱めの湯では、交感神経という血圧を上げる働きをします。お年寄りでは、熱さに対する感覚が鈍っているため、熱い湯も平気な方がいますが、体の負担も大きいのでぬるめの湯がよいでしょう。

④首までつかって息苦しい人は要注意
湯船につかると、水圧がかかり肺が少し小さくなって呼吸数が増えます。皮膚の血管も押されるので心臓に戻る血液が増え、心臓の負担が増えます。もしも首までつかって息苦しいときは、心臓や肺に隠れた病気がある可能性もあります。一度健診を受けることをおすすめします。

ご協力ありがとうございました
赤い羽根共同募金
歳末たすけあい募金



町民のみなさんの温かいご協力により、昨年の赤い羽根共同募金は29万4千227円、歳末たすけあい募金は13万3千509円、合わせて42万7千736円になりました。ご協力ありがとうございました。

乳幼児が入院したら…

横芝町乳幼児医療対策事業の一部改正

乳幼児医療対策事業規則の一部が改正され、1月1日以降に入院した乳幼児の医療について助成の範囲が広がられました。

従前は、医療機関への入院が10日以上の際に助成をしていましたが、改正により乳児（0歳児）は1日以上、幼児（1歳～小学校就学前児）は7日以上入院に係る医療について、それぞれ助成することとなりました。

改正後も、加入している健康保険や世帯の前年の収入によって助成額が異なりますので、乳幼児が入院されたときには、役場環境衛生課保健衛生係（☎内線261）へご連絡ください。



あともなご

先月の18日の夜、1年ぶりに雪が降りました。新聞によると横芝では、1cm積もったとか…。小さい頃は雪が降ると、雪合戦や雪だるまがつくれてうれしいなあと思ったのが、最近は大抵寒いだけで早く暖かくならなかなあと思います。（年のせいかしら）
春が待ち遠しいですね。（M）

