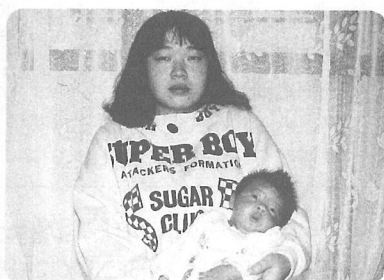


お誕生おめでとう

9月21日から10月20日まで届け出分



佐久間一輝くん

一輝はミルクをたくさん飲む、お風呂が大好きな男の子。健康で明るく、素直な子に育って欲しいと願っています。
【母：尚美さん談】

氏名	保護者	地区
越川 友菜	信義	南部 2
上原 実夏	秀夫	南
加瀬 喬之	文彦	栗山 東部
杉 莉々子	欣也	南部 2
佐久間 一輝	美行	東町 3
篠崎 未来	義之	鳥喰新田
伊藤 優香	順	鳥喰新田
内川 歩	篤	両国新田
伊藤 将司	光由	南部1-3
伊藤 辰哉	功仁	上町 4
田邊 龍一	洋	古川
守部 柁一	清	東町 3

こんにちは！保健婦です

風邪をひいたり、お腹をこわしたり、病気でお医者さんへ行くと、殆どの方がクスリをもらってきます。ところで、皆さんはきちんとクスリをのんでいるのでしょうか？のむ方によっては害になったり、作用が消えてしまうこともあります。よく効くためのポイントをいくつか紹介しましょう。

①何のクスリが知っていますか？

もらったから、のんでいるようでは困ります。何の治療のために、どういうクスリが出ているか、知っておきましょう。副作用があることも頭に置いておきましょう。

②指示どおりにのむ

食前、食後、一回の量など、指

よく効くクスリののむ方



示されたようにのみます。クスリは、体の中である程度の濃度を保たなければ、効きめがありません。一日3回食後にのむよ

うに言われても、2回しか食事をとらない人は、1回のみ忘れてしまいがちです。少し食べると胃の中に入れて、クスリを

環境衛生課保健婦 川島久美子

のむとよいでしょう。

③のむのを勝手にやめない

調子がよかったり、副作用があると、自分で判断してのまなくなってしまう人がいます。必ず医師に相談し、病状をきいたり、クスリをかえてもらうなどしましょう。

④水を一緒にのむ

水なしでのめると自慢される方がいますが、水なしでのむと、食道の粘膜にくっつき、潰瘍をつくる場合があります。必ず、コップ一杯以上の水で、クスリを流しこんでください。

⑤2ヶ所以上の病院から投薬をうける時は、医師に相談する

のみあわせにより、クスリの効果を消してしまったり、副作用を強くすることがあります。遠慮せず、医師に相談しましょう。

休日当番表

とき	内科系	外科系
11月3日 (祝)	原田医院 (芝山町) TEL 0475 00056	駒込クリニック (大網白里町) TEL 0475 83800
11月6日	伊藤医院 (成東町) TEL 0475 2508	大平医院 (松尾町) TEL 6012
11月13日	鈴木医院 (山武町) TEL 0475 1002	東葉クリニック (東金市) TEL 0475 3311
11月20日	石橋医院 (成東町) TEL 0475 2117	とよだ整形外科 (成東町) TEL 0475 7800
11月23日 (祝)	高橋医院 (成東町) TEL 0475 2450	田波整形外科 (東金市) TEL 0475 2828
11月27日	宇井医院 (蓮沼村) TEL 0475 2522	高根病院 (芝山町) TEL 1133
12月4日	小松医院 (山武町) TEL 0475 2166	両総病院 (東金市) TEL 0475 2700

11月のこよみ

3日	山武ふるさとカーニバル	蓮沼村
9日	文化祭・健康展 (6日)	
12日	灰回収	
13日	ギネス大会	
22日	不燃物回収	横芝
23日	農業改良共進会	

自衛官募集

防衛庁では、平成6年度2等陸・海・空士を次のとおり募集しています。

お詫びと訂正

10月号3ページ中「政治活動用ポスター掲示の禁止が強化されました。」で③地方選挙の6日前は6月前の誤りでした。お詫びして訂正いたします。

税を知る 週間



11月11日 ~ 17日