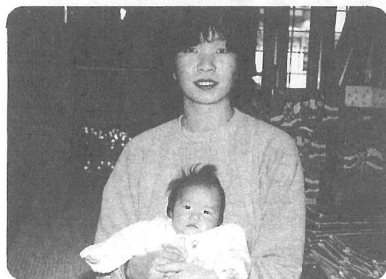


お誕生おめでとう

10月21日から11月20日まで届け出分



勝又菜々美ちゃん

森林で温かい感じのする菜の花をイメージして菜々美と名付けました。この花のような温和で優しい子に育ってほしいですね。

【母：はるみさん談】

氏名	保護者	地区
勝又菜々美	洋一	本町1
佐久間孔太	睦夫	すみれ団地
野部環	賢治	新青
矢澤尚人	健	南部1-1
川島悠生	泰信	本郷
田名後辰也	一也	南部2
遠藤明奈	勝彦	鳥喰新田
渡辺歩	嘉明	四五会

こんにちは！保健婦です

現在子どもたちの間に、高血圧、糖尿病などの「小児成人病」が増える傾向にあります。横芝町の小・中学校でも、小児成人病検査が実施されています。その中でも、高血圧や高コレステロールなどがみられる子どもがあるそうです。

「小児成人病」や「成人病予備軍」が増えている背景には、子どもの肥満の増加があるといわれています。

子どもの肥満の大部分は、長い間の食生活の偏りや運動不足によっておこります。朝食は抜き、学校から帰れば、スナック菓子やジュースなどのおやつを食べ、夜も遅くまで起きているため、カップめんやパンな

小児肥満を防ごう



りまえてです。子どもが肥満になってしまいうのは、親の責任でもありません。食生活などの生活習慣を一度見直してみませんか。

環境衛生課保健婦 小関 章子

良い食生活習慣をつくるためのポイントを紹介しましょう。

- ①一日30食品を目標に、バランスのとれた食事をする
- ②エネルギーをとりすぎないようにする
- ③うす味にして、塩分のとりすぎに注意する
- ④不足しがちなカルシウムを十分にとる
- ⑤スナック菓子やジュースなどの嗜好飲料はとりすぎない

食生活の改善とあわせて、運動も積極的に生活の中にとり入れたいものです。運動は、肥満防止に役立つだけでなく、善玉コレステロールを増やし、動脈硬化を防ぐ効果があります。時には「教育ママ」を返上して「もつと外で遊びなさい！」と言ってあげることも必要ですね。

休日当番表

とき	内科系	外科系
12月4日	小松医院(山武町) TEL0475⑤2166	両総病院(東金市) TEL0475⑤2700
12月11日	あきば病院(蓮沼村) TEL0475⑤3711	九十九里病院(九十九里町) TEL0475⑥8282
12月18日	鈴木医院(横芝町) TEL②0126	成東病院(成東町) TEL0475②235
12月23日(祝)	石毛医院(松尾町) TEL⑤2160	日向台クリニック(山武町) TEL0475⑧1491
12月25日	岩崎医院(松尾町) TEL⑤2217	古川医院(成東町) TEL0475②2202
12月29日	小高医院(横芝町) TEL⑥6368	寺師整形外科(大網白里町) TEL0475⑦7500
12月30日	松尾クリニック(松尾町) TEL⑥6482	大網白里整形外科(大網白里町) TEL0475⑦3611
12月31日	あきば病院(蓮沼村) TEL0475⑤3711	山崎病院(横芝町) TEL②0561
1月1日	(長野医院(横芝町)) TEL②0108	座間泌尿科医院(東金市) TEL0475②2266
1月2日	柳川医院(横芝町) TEL②0314	斉藤クリニック(東金市) TEL0475③1110
1月3日	高根病院(芝山町) TEL⑦0017	東金整形外科(東金市) TEL0475⑤8002

お詫びと訂正

11月号「お誕生おめでとう」コーナーの内川歩は、内川歩美の誤りでした。お詫びして訂正いたします。

あとがき

1994年も残すところあとわずかとなりました。年女の私にとって今年はずいぶん多忙の年。2月に結婚し、4月からは広報マンとしてスタート。それから時間との闘いです。広報ができたと思ったら、次の締め切りが間近になってくるのがよくあります。

した。子どもの頃は、1年過ぎるのがとても長く感じられましたが、最近は何をしていただろうかと考えることがままあるのです。「時は金なり」といいますが、本当に時間は大切にしたいもの。今年はその点を反省しなくてはいいですね。また、初めての広報よこしば作成からこの12月号を読み返してみても反省部分は多々あると思いますが、これからも、より親しまれる広報紙作りを目指して頑張りますので、みなさんのご指導ご協力をお願いいたします。

【S】