

こんにちは！保健婦です

寒い季節、ぼかぼかと暖かいお布団は気持ちよいものです。では、どんなお布団がよいのでしょうか？

1、ベットか布団か？

日本人ならタタミに布団。これが一番通気性がよいのです。一晩にコップ一杯半の汗をかくと言われています。タタミに布団なら、布団を通った汗は、タタミの目に沿ってわきに出されず。ただ、これはその人のライフスタイルに合わせて選ばれた方がよいので、例えば、脳卒中などで麻痺があれば、ベットに褥を付けたりすると動きやすくてよいでしょう。

2、羊毛？羽毛？綿？

昔は、どっしりとした綿の布

お誕生おめでとう

9月21日から10月20日まで届け出分



伊藤美穂子ちゃん

曾祖父と105歳がう美穂子ちゃん。良く寝てあまり泣かないので、手のかからない良い子です。健康でのびのびと大らかに育てて欲しいと思います。(母：賢子さん談)

氏名	保護者	地区
佐野 汐梨	明彦	上町5
伊藤 美穂子	仁	道貫
川島 聖歌	充晃	東町2
八角 匡祐	充国雄	東町3
布施 俊典	和彦	鳥喰新田
伊東 洵	武	新田
井上 蓮	茂樹	本町1
木村 世僚	好男	東ヶ丘5
小川 滉	重之	上鳥喰
越川 秀弥	篤宏	新青間
伊藤 和成	栄武	新入
川嶋 和成	武	水門ヶ丘
石橋 拓	勝男	

眠るための環境づくり  
—ふとん—



布団も、なるべく日光にあて湿気をとるようにしましょう。特に敷布団の裏側に日をあて湿気を取りさってください。干

団が主流でしたが、羊毛や羽毛などの軽くて暖かい寝具が出現しています。布団は重くないと絶対ダメ」と言う方も一度お試しください。また、いずれの

眠るのも健康のため、みなさんよい寝具を選んでください。環境衛生課保健婦 尾辻久美子

4、枕  
そばがら、パイプ、羽毛など、これも色々ありますが、あまり高すぎず、首に負担がかからないものを選んでください。

3、電気毛布・あんか  
電気手布やあんかです。布団を温めると冷え性の人もよく眠れます。ただし、電気毛布は、布団の中が乾燥し、体から水分が奪われます。つけっぱなしにしない、あるいは足元のみを使うようにしましょう。

休日当番表

とき	内科系	外科系
11月3日(祝)	高橋医院(成東町) TEL0475②2450 吉橋医院(東金市) TEL0475②2081	東葉クリニック(東金市) TEL0475⑤3311
11月5日	石橋医院(成東町) TEL0475②2117 秋葉医院(東金市) TEL0475②2039	とよだ整形外科(成東町) TEL0475⑦7800
11月12日	鈴木医院(山武町) TEL0475⑩1002 九十九里病院(九十九里町) TEL0475⑦8282	東金整形外科(東金市) TEL0475⑤8002
11月19日	宇井医院(蓮沼村) TEL0475②2522 板倉医院(大網白里町) TEL0475⑦6174	高根病院(芝山町) TEL⑦1133
11月23日(祝)	小松医院(山武町) TEL0475②2166 今井内科小児科医院(東金市) TEL0475⑤0276	両総病院(東金市) TEL0475⑤2700
11月26日	あきば病院(蓮沼村) TEL0475③3711 日吉台クリニック(東金市) TEL0475⑤0510	九十九里病院(九十九里町) TEL0475⑦8282
12月3日	鈴木医院(横芝町) TEL⑩126 西田医院(東金市) TEL0475⑤1393	成東病院(成東町) TEL0475②2521

みんなの手で町をきれいにしよう

町内一日清掃 12月3日(雨天の場合は10日)

横芝町をきれいにする運動推進本部では、清潔で明るく住みよい町をつくるために、「町内一日清掃」を実施します。

※一日清掃には家庭内のごみは出さないようお願いいたします。

▽道路の上のあきかん、あきびん、その他のごみ拾い及び草刈り  
▽ごみ集積所の清掃及び不法投棄物の処理  
▽その他、地区総務員さんの指示する作業

