

お誕生おめでとう

10月21日から11月20日まで届け出分



萩原千晴ちゃん

生まれたとき2,600gだった体重が、1ヶ月たった現在では3,700gに増えました。

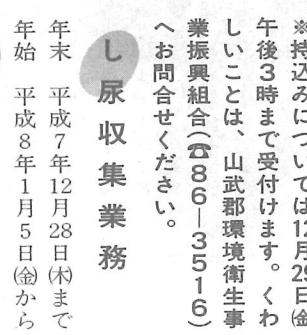
思いやりのある素直な子に育つてほしいです。【田：啓子さん談】

氏名	保護者	地区
浜田 亮太	貴幸	南部2
並木 梢	正樹	鳥喰新田
萩原 千晴	忠義	寺方
越川 真由	明	下山
織笠菜奈美	勝	青
鈴木 理子	満	遠
伊藤 翼	文	南
實川 拓真	尚志	4
永井茉莉奈	輝	上町
佐久間恭兵	孝雄	南部1-3
押尾 彰吾	仁	すみれ団地
		上町2



燃えるゴミの収集業務

年末 年始
平成7年12月28日(木)まで
1月8日(月)から



火葬業務

年末 年始
平成7年12月30日(土)まで
1月4日(木)から

し尿収集業務

※持込みについては12月29日午後3時まで受付けます。くわしいことは、山武郡環境衛生事業振興組合(☎86-3516)へお問合せください。

ばかはカゼをひかない、とよくいわれています。カゼをよせつけない丈夫な体をつくるには、そんなに難しいことではありませんから、ばかでもカゼを予防できる、といいかえたほうが適切かもしれません。

カゼを予防するには、当たり前のことです。カゼウイルスを吸い込まないようにするのです。デパートや学校、会社などの人混みは、なるべくさけましょう。

しかし、学校や会社を休むわけにはいきません。そこで、外出したら、石けんで手を洗い、うがいをしてウイルスを洗い流してしまいましょう。特に、うかい薬を使うと、ただの水でや

な運動をする等に心がけましょう。

最後に、温度変化に体を慣らすことでも忘れずに。つまり、暖房で部屋を暖め過ぎない、厚着

カゼにご用心



るより、効果的かつ確実です。また、ウイルスに負けない体力を日頃からつけておくことも大切です。その為には、夜ふかしをしない、朝食をじっくりとれる、ストレスをためない、適度

(1) 睡眠を十分にとつて安静にする。
(2) 水分を十分にとる。
(3) バランスのとれた栄養補給を心がけ、胃腸に負担となる食事をさける。
(4) 保温、保湿に注意する。
(5) タバコは控える。

入浴は平熱ならかまわない。その際、長湯をさけて湯ざめしないように注意する。

以上のこと気に付けると、人間のもつ自然治癒力を高めることができます。カゼ薬は医師に相談して処方してもらいましょう。自分の症状や体质にあつた薬をいただけます。

ここにちは!保健婦です

一生けん命がんばつたけれどカゼウイルスに負けてしまった時は、

(1) 睡眠を十分にとつて安静にする。

(2) 水分を十分にとる。

(3) バランスのとれた栄養補給を心がけ、胃腸に負担となる食事をさける。

(4) 保温、保湿に注意する。

(5) タバコは控える。

入浴は平熱ならかまわない。その際、長湯をさけて湯ざめしないように注意する。

以上のこと気に付けると、人間のもつ自然治癒力を高めることができます。

カゼ薬は医師に相談して処方してもらいましょう。自分の症状や体质にあつた薬をいただけます。

休日当番表

とき	内科系	外科系
12月3日	鈴木医院(横芝町) TEL 0475-0126 西田医院(東金市) TEL 0475-1393	成東病院(成東町) TEL 0475-2521
12月10日	石毛医院(松尾町) TEL 0475-2160 福島医院(大網白里町) TEL 0475-24401	日向台クリニック(山武町) TEL 0475-1491
12月17日	岩崎医院(松尾町) TEL 0475-2217 岸本医院(東金市) TEL 0475-4885	古川医院(成東町) TEL 0475-2202
12月23日 (祝)	小高医院(横芝町) TEL 0475-6368 郡山医院(東金市) TEL 0475-3550	寺師整形外科(大網白里町) TEL 0475-7500
12月24日	松尾クリニック(松尾町) TEL 0475-6482 佐久間医院(大網白里町) TEL 0475-0638	大網整形外科(大網白里町) TEL 0475-3611
12月29日	笛本医院(横芝町) TEL 0475-5162 齊藤医院(大網白里町) TEL 0475-2802	山崎病院(横芝町) TEL 0475-0561
12月30日	長野医院(横芝町) TEL 0475-0108 高橋医院(九十九里町) TEL 0475-3101	座間泌尿科医院(東金市) TEL 0475-2266
12月31日	柳川医院(横芝町) TEL 0475-0314 富塚医院(大網白里町) TEL 0475-7511	齊藤クリニック(東金市) TEL 0475-1110