

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ってほしいです。【母：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	鳥喰下
織笠 菜奈	勝	遠 山
鈴木 理子	満	新 青
伊藤 翼	文 人	南
實川 拓真	尚 志	上 町 4
永井 茉莉奈	輝	南部1-3
佐久間 恭兵	孝 雄	すみれ団地
押尾 彰吾	仁	上 町 2

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しましょう。特に、うがい薬を使うと、ただの水でや

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

環境衛生課保健婦 小関章子

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

カゼにご用心



カゼ薬は医師に相談して処方してもらいましょう。自分の症状や体質にあった薬をいただくことです。

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、といかえたほうが適切かもしれません。

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、朝食をしっかりとり、ストレスをためない、適度

こんにちは！保健婦です

一生けん命がんばったけれどカゼウイルスに負けてしまった時は、

- (1) 睡眠を十分にとって安静にする。
- (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。
- (6) 入浴は平熱ならかわまない。その際、長湯をさけて湯ぎめしないように注意する。

休日当番表

とき	内科系	外科系
12月3日	鈴木医院(横芝町) TEL0126 西田医院(東金市) TEL04751393	成東病院(成東町) TEL04752521
12月10日	石毛医院(松尾町) TEL2160 福島医院(大網白里町) TEL04754401	日向台クリニック(山武町) TEL04751491
12月17日	岩崎医院(松尾町) TEL2217 岸本医院(東金市) TEL04754885	古川医院(成東町) TEL04752202
12月23日(祝)	小高医院(横芝町) TEL6368 郡山医院(東金市) TEL04753550	寺師整形外科(大網白里町) TEL04757500
12月24日	松尾クリニック(松尾町) TEL6482 佐久間医院(大網白里町) TEL04750638	大網整形外科(大網白里町) TEL04753611
12月29日	笹本医院(横芝町) TEL5162 斉藤医院(大網白里町) TEL04752802	山崎病院(横芝町) TEL0561
12月30日	長野医院(横芝町) TEL0108 高橋医院(九十九里町) TEL04753101	座間泌尿科医院(東金市) TEL04752266
12月31日	柳川医院(横芝町) TEL0314 富塚医院(大網白里町) TEL04757511	斉藤クリニック(東金市) TEL04751110

年末年始の業務

※持込みについては12月29日(金)午後3時まで受け付けます。くわしいことは、山武郡環境衛生事業振興組合(086-3516)へお問合せください。

し尿収集業務

年末 平成7年12月28日(木)まで
年始 平成8年1月5日(金)から

火葬業務

燃えるゴミの収集業務
年末 平成7年12月28日(木)まで
年始 平成8年1月8日(月)から



年末 平成7年12月30日(土)まで
年始 平成8年1月4日(木)から