

お誕生おめでとう

12月21日から1月20日まで届け分



千晶は、ほかの子に負けないくらい元気な子。明るく、誰にでも優しくできるような子に育ってほしいですね。
【母：真由美さん談】

氏名	保護者	地区
内田千晶	也之	4区
伊東みさ	靖	4区
押尾瑞希	義	5区
石毛利香	政	5区
水上由貴	信	2区
成田愛理	賢	2区
吉川美優	泰	立
秋葉慶吾	欣	場
吉岡紗也	哲	倉
松下大正	育	新
土屋正介	和	青
中田凌介	守	5区
北野美奈	一	4区
浅野美奈	信	2区
鈴木麻由	男	川
	二	1区

こんにちは！保健婦です

最近、子供たちに低体温(平熱が36度以下)が増えているそうです。体温が低いと体の機能が十分に働かなくなってしまうます。なぜ低体温になるのかというと、夜型生活と朝食抜きが原因のようです。

小・中学生の健康のために



健康な人の体温は、朝起きる2〜3時間前がもっとも低く、起床後に上昇して、夕方4〜6時頃に最高になります。そして夜になると、だんだん低くなるというリズムになっています。しかし、宵っぼりの朝寝坊タイプの生活をしていると、いつの間にか体の機能が普通の人以上に遅い時間に活動するように、ずれてしまいます。そのため、午前中は体温も上がらず、活力も

いと脳に十分なエネルギーが供給されず、気力、集中力が低下し、あくびや居眠りをしやすくなります。もちろん、体温も上がリません。朝食を抜く理由は、食べる

わいてこない、ということになります。朝食を抜いてしまうと、昼食までの間、低血糖の状態になります。血液中のぶどう糖が少な

環境衛生課保健婦 小関 章子

寒い朝は、特に起きるのがつらく、つい朝寝坊してしまいがちですが、5分だけでも早く起きてごはんを食べてから登校しましょう。そうすれば午前中の授業にも身がはいり、きつと成績も上がる(?)でしょう。

朝はぎりぎりまで寝ている、という生活パターンが増えてきているのではないのでしょうか。小・中学生の時期は、体の基礎をしっかりとつくっておかなくてはいけませんから、バランスのとれた栄養をしっかりととり、活動的な日々を過ごすことが大切です。そのためには、夜ふかしせずに朝食をしっかりとるこ

休日当番表

とき	内科系	外科系
2月4日	日吉台クリニック(東金市) TEL0475⑤0510 小松医院(山武町) TEL0475⑥2166	九十九病院(九十九町) TEL0475⑦8282
2月11日(祝)	西田医院(東金市) TEL0475⑤1393 鈴木医院(横芝町) TEL⑥0126	成東医院(成東町) TEL0475⑥2235
2月12日	福島医院(大網白里町) TEL0475⑦4401 石毛医院(松尾町) TEL⑥2160	日向台クリニック(山武町) TEL0475⑤1491
2月18日	岸本医院(東金市) TEL0475⑥4885 岩崎医院(松尾町) TEL⑥2217	古川医院(成東町) TEL0475⑥2202
2月25日	郡山医院(東金市) TEL0475⑥3550 小高医院(横芝町) TEL⑥6368	寺師整形外科(大網白里町) TEL0475⑦7500
3月3日	佐久間医院(大網白里町) TEL0475⑦0638 松尾クリニック(松尾町) TEL⑥6482	大網整形外科(大網白里町) TEL0475⑦3611



公民館クラブが 芸能発表会を開催

公民館で勉強会を行っているクラブが日頃の成果を発表する「芸能発表会」を開催します。民謡・舞踊・詩吟・民舞・カラオケなど盛りだくさんです。ご近所、お友達お誘い合わせのうえ、ぜひお越しください。
▼とき 2月25日(日)
▼午前9時開演
▼場所 町文化会館

婦人バレーボール大会

▼とき 3月10日(日)午前8時30分から
▼場所 海洋センター体育館