

# お誕生おめでとう

7月21日から8月20日まで届け出分



## 千葉僚紀くん

僚紀が生まれて、家族みんなが大喜び。いつもこの子を囲んで笑顔が絶えません。健康であることはもちろん、男らしくまた勇気のある子に成長してほしいと願っています。  
【田：康代さん談】

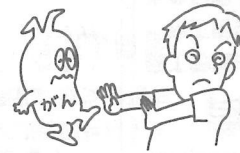
氏名	保護者	地区
千葉 僚紀	進 一	本町4
遠藤 誠也	勝 明	鳥喰新田
畠山 優香	誠	西
内山 夏海	隆 正	南部2
向後 太郎	修 一	東町3
田谷 弘美	宜 弘	大島団地
渡辺 百合花	勉	古川
重 健太郎	義 則	西
秋山 航輝	武 保	鳥喰上川
市東 朋也	貴 弘	古本
松山 裕一	貴 紀	本町1

## こんにちは！保健婦です

がんが聞くと「死」という言葉にすぐ結びつけてしまいがちです。しかし、今やがんは「死の病」ではなく「早期発見・早期治療で治す病」です。その為に、年に一度はがん検診を受けることが大切であることは言うまでもありません。それに加えて毎日の生活の中で注意することも忘れてはなりません。

期間は長い程、肺がんの死亡率は低くなるので、今からでも禁煙をおすすめします。たばこ以外で、がん予防に

### がん予防は生活習慣の改善から =9月はがん予防月間です=



「たばこ」ではないでしょうか。たばこには、100種類以上の発がん物質が含まれています。特にたばこを吸う人は、吸わない人に比べて喉頭がん・肺がんの発生率が高くなっています。禁煙

係が深いといえ、食事がありません。最近「〇〇を食べるとがんにならない!!」という内容の記事等をよくみかけますが、効果があるといわれる食品だけに偏るのは

環境衛生課保健婦 小関 章子

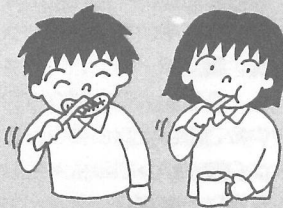
よくありません。あたり前のことですが、①バランスのとれた食事②塩分・脂肪を控え③食物せんいを多くとる④腹八分目にする、ことを心がけましょう。がん予防の為にこの他に、●お酒はほどほどに●カビの生えたものは食べない●日光にあたりすぎない●適度にスポーツする、以上のことも忘れずに実行したいものです。

がんは老化に関係しており、また排気ガスなどの発がん物質を生活から完全に取除くことは不可能です。しかし、この様に日常生活で気をつけることにより、65〜80%はがんを防げるといわれています。生活を少し変えるだけで健康な毎日を送れるのならば、その方がいいとは思いませんか？

## 休日当番表

とき	内科系	外科系
9月1日	佐久間医院(大網白里町) TEL0475②0638 小高医院(横芝町) TEL⑥6368	寺師整形外科(大網白里町) TEL0475②7500
9月8日	斉藤医院(大網白里町) TEL0475②2802 松尾クリニック(松尾町) TEL⑥6482	田波整形外科(東金市) TEL0475⑤2828
9月15日(祝)	高橋医院(九十九里町) TEL0475③3101 笹本医院(横芝町) TEL⑤5162	山崎病院(横芝町) TEL⑥0561
9月16日	富塚医院(大網白里町) TEL0475②7511 長野医院(横芝町) TEL⑥0108	座間泌尿科医院(東金市) TEL0475⑤2266
9月22日	岡崎医院(東金市) TEL0475③3313 柳川医院(横芝町) TEL⑥0314	斉藤クリニック TEL0475⑤1110
9月23日(祝)	原医院(東金市) TEL0475⑤0624 高根医院(芝山町) TEL⑦0017	東金整形外科(東金市) TEL0475⑤8002
9月29日	大網小児科クリニック(大網白里町) TEL0475②7405 原田医院(芝山町) TEL⑦0056	駒込クリニック(大網白里町) TEL0475②8800
10月6日	秋葉医院(東金市) TEL0475⑤2039 伊藤医院(成東町) TEL0475⑤2508	大平医院(松尾町) TEL⑥6012

## わたしたち むし歯なんかないよ



7月2日に実施した3歳児健診を受けた23人のうち、むし歯のなかった子どもたちは、ここ

- ▼ 畠山 広樹くん(北清水)
  - ▼ 川村 優介くん(東町)
  - ▼ 萩原 李音ちゃん(谷台)
  - ▼ 小林 優美ちゃん(屋形)
  - ▼ 中林 柚葉ちゃん(東町)
  - ▼ 大友 柚葉ちゃん(東町)
  - ▼ 奈良千恵子ちゃん(於幾)
  - ★ むし歯のなかった子どもたち★
- に紹介する6人でした。むし歯のあった子どもたちも早く治して、永久歯はむし歯にならないようにしましょう。