

こんにちは！保健婦です

窓から差し込むすがすがしい朝の光、ただよう新鮮な空気。これらを全身に浴びて今日一日をスタートさせたいものです。みなさんはいかがですか？「あと10分、もう5分…」と、いつまでも布団の中でグズグズしてしまい、スタートから大きな遅れをとっていませんか？

朝、元気に起きる5つのコツ

①夜ふかしをしない。シンデレラ睡眠ともいわれています。が、夜12時には床につくようにしましょう。  
②目が覚めたら、グズグズしないで、布団の中でウォーミングアップ体操をしましょう。



毎朝快調なスタートを切っていますか？

③今日一日の中で、楽しいことを思い浮かべる。気の重いことは後で考えましょう。

④太陽の光を浴びる。これは、医学の1つとして光療法があり太陽の光を浴びる事で、体内でビタミンを生成することができ

⑤朝食は必ずとりましょう。胃は人体で1番の寝ぼすけ。刺激を与えて元気にさせましょう。

朝食は必要？

「朝食はいらない、1分でも長く寝ていたい」というあなた。気持ちよくわかります。しかし、朝食を食べないと、場合によっては前の晩から12時間以上栄養が補給されないことになり

ます。又、酸素やブドウ糖が不足し、これを繰り返すと体力が衰え、ストレスに耐えられない体になってしまいます。思いあたる事はありませんか？寝坊しても、せめて牛乳を飲んだり、イチゴをほおばるなどの工夫をしてみてください。

こうした朝の小さな工夫で、心のゆとりを生み出し、ひいては充実した1日の第一歩につながります。明日から実行して、快調なスタートをきりましょう。環境衛生課保健婦 宇井教恵

お誕生おめでとう

7月21日から8月20日まで届け出分



多辺 田歩ちゃん

お父さん似の歩は、あまり手のかからない子で、夜はミルクをたくさん飲んでぐっすり眠ってくれます。健康で優しく思いやりのある子に育ってほしいです。

【母：和枝さん談】

氏名	保護者	地区
多辺 田歩	利 栄	東 町 3
タハラ カイブノ	タハラ・アキラ	古 川
	アイウトン	
越川 拓真	明	鳥 喰 下
伊藤 遥香	賢	上 町 5
菱木 亮汰	忠 義	東 町 1
椎名 光	利 夫	立 会 熊
藤田 奈美	健 一	牛 熊 下
押尾 瞭大	大	鳥 喰 沼
今関 章裕	光 博	鳥 喰 部 2
湊 和樹	利 治	南 部

休日当番表

と き	内 科 系	外 科 系
9月7日	原医院 (東金市) TEL0475⑨0624 松尾クリニック (松尾町) TEL⑥6482	斎藤クリニック (東金市) TEL0475⑨1110
9月14日	大網小児科クリニック (大網白里町) TEL0475⑦7405 笹本医院 (横芝町) TEL⑤5162	東金整形外科 (東金市) TEL0475⑨8002
9月15日	秋葉医院 (東金市) TEL0475⑨2039 長野医院 (横芝町) TEL⑦0108	駒込クリニック (大網白里町) TEL0475⑨8800
9月21日	九十九里病院 (九十九里町) TEL0475⑨8282 柳川医院 (横芝町) TEL⑤0314	大平医院 (松尾町) TEL⑥6012
9月23日	板倉医院 (大網白里町) TEL0475⑨6174 高根医院 (芝山町) TEL⑦0017	東葉クリニック (東金市) TEL0475⑨3311
9月28日	今井医院 (東金市) TEL0475⑨0276 原田医院 (芝山町) TEL⑦0056	とよだ整形外科 (成東町) TEL0475⑨7800
10月5日	日吉台クリニック (東金市) TEL0475⑨0510 吉田クリニック (成東町) TEL0475⑨0481	田波整形外科 (東金市) TEL0475⑨2828

9月のこよみ

2日	3歳児健診 (文化会館)	24日	灰回収
4日	喀痰検診 (公民館)	25日	結核精検 (文化会館)
5日	あしたばの会 (文化会館)	26日	風しん (横中)
7日	第二次住検 (文化会館)	27日	町老人スポーツ大会
8日	囲碁大会 (文化会館)	28日	法律相談 (文化会館)
10日	住民検診事後指導 (公民館)	29日	町立保育所運動会
13日	発達相談 (文化会館)	30日	乳児健診 (文化会館)
17日	灰回収		
	よこしばふれあいまつり		
	風しん (文化会館)		
	住民検診結果説明会 (大総・上界会館)		