

こんにちは！保健婦です

暑中お見舞申し上げます。  
 今年は7月上旬より30度前後の暑さが続きましたが、体がだるく、むくみやすくて…と夏バテの症状で悩んではいませんか？  
 夏は太陽が最も明るく輝き、植物は葉っぱに陽光を受けたくましく育つ季節です。ある雑誌に、「もしも、生命力のみなざる夏の気候にうまく適応し、正しく養生（健康増進に努めること）ができたら体に陽気（一種の生命エネルギー）が充滿して体が元気になり、病気を起こしやすいた冬に備えることができる」とありました。夏は生活習慣を改める最高の機会でもあります。

夏の健康法



暑い暑いといって冷房でガンガン冷やした部屋から外へ一歩でると、電子レンジに入った冷凍食品のような体になっていませんか？また、アイスクリームなどの冷たいものを食べ過ぎたり、炭酸飲料やビールなど飲み過ぎてはいませんか？これでは夏の気候にうまく適応していくどころか、全く逆の事をしています。このような生活をしていると、血圧や血糖値などが上

てしまい、体調が悪くなるのも当然です。冷房は外気との差が温度5度以上にしないこと。また、体を冷やさないように、シャワーだけでなく、ぬるめのお湯につかり、汗をかくようにしてください。その他に一日に20〜30分、涼しいときに少し汗ばむ程度の速さで歩くのもよいでしょう。  
 その他の健康法として  
 ・塩分やアルコールを抑える  
 ・3食きちんと食べ腹八分目を守る  
 ・野菜を多くとり入れる  
 ・肉より魚を多めに  
 ・動物性油より植物性油を  
 ・夜ふかしはしない  
 このように生活習慣を改め、病気になるにくい体をつくり、楽しい夏をお過ごしください。  
 保健福祉課保健婦 宇井 教恵

お誕生おめでとう

6月21日～7月20日届け出分



八角 和ちゃん

だっこが大好きな和ちゃん。元気で明るく育ってほしいです。

【母：いづみさん談】

氏名	保護者	地区
八角 和	新 一	鳥喰新田
田中 真	稔	鳥喰下
小関 翔太	主 実	南川岸
加藤 悠馬	千 明	南 緑 台
関 航海	洋 淳	西 川 沼
平山 陽一	靖 弘	古 鳥 倉
小野寺 優介	勝 之	長 立 会
御苑 夏生	徳 治	栗 山 2
伊藤 桃花	秀 彰	
早川 隆久		
若梅 稜		

休日当番表

とき	内科系	外科系
8月2日	板倉医院 (大網白里町) TEL 0475②6174 高根医院 (芝山町) TEL ②0017	おおあみ泌尿器科(大網白里町) TEL0475②1333
8月9日	今井医院 (東金市) TEL 0475②0276 原田医院 (芝山町) TEL ②0056	東金整形外科(東金市) TEL 0475⑤8002
8月16日	いしだ医院 TEL 0475②1000 伊藤医院 (成東町) TEL 0475②2508	高根病院 (芝山町) TEL ②1133
8月23日	下谷内科医院 (東金市) TEL 0475⑤6209 高橋医院 (成東町) TEL 0475⑤2450	成東病院 (成東町) TEL 0475⑤2235
8月30日	古川医院(九十九里町) TEL 0475②2007 鈴木医院 (山武町) TEL 0475②1002	日向台クリニック (山武町) TEL 0475⑤1491
9月6日	日吉台クリニック(東金市) TEL 0475⑤0510 石橋医院 (成東町) TEL 0475②2117	古川医院 (成東町) TEL 0475②2202

◎都合により当番医の変更がある場合があります。  
 ◎問い合わせは、消防本部指令課☎0475⑤4137へ。  
 ◎東陽病院は、8月16日が当番医になっていきます。  
 診療時間は9時から17時です。事前に電話連絡をお願いします。

高齢者一般調査に

ご協力を！

平成12年4月に介護保険制度がスタートします。そこで町では、この保険によるサービスの主体となられる高齢者の暮らしぶりなどについて、調査を行うことにいたしました。

60歳以上の方全てに、調査票をお届けしますので、ご協力を願います。  
 (保健福祉課)