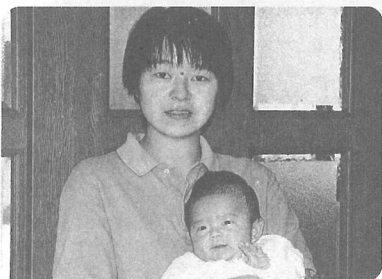


## お誕生おめでとう

4月21日から5月20日まで届け出分



小関 芽生 ちゃん

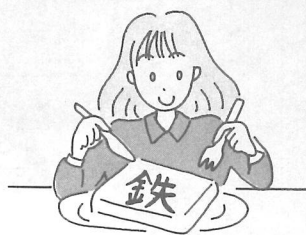
芽生が生まれ、10人になった小関家。ひいおじいちゃんをはじめ家族みんなに可愛がられています。思いやりのある優しい子に育ってほしいですね。【母：由美子さん談】

氏名	保護者	地区
小関 芽生	訓 巳	幾 4
加瀬 貴士	智 巴	上 町
西山 莉桜	幸 次	鳥 嶺 新 田
大木 裕紀	弘 弘	鳥 嶺 上 郷
川島 準也	泰 泰	本 本 町
川島 将司	正 宏	本 山 2
伊藤 香春	光 男	栗 山 2
加瀬 春晃	光 男	栗 山 2
加瀬 晃洋	光 伸	古 川
吉岡 天翔	勲	大 島 団 地

## こんにちは、保健婦です

「近頃疲れやすくて」という方いらっしゃいませんか？そういう方は、もしかしたら貧血かもしれません。貧血の症状はどつき、息ぎれ、けん怠感など普段から感じているような身近な症状でもあります。貧血は血液検査をしなければわかりません。「年だから」という声をよく耳にしますが、体の不調を年齢のせいばかりにせず、年に一度は健診を受けて自分の体をチェックしてみましよう。

## 貧血を防いであなたも「鉄人」に



貧血というと、食生活などライフスタイルと密接に関わっている鉄欠乏性貧血から、他の病気が原因となっている続発性貧血まで、その種類や原因は様々です。ですから、健診などで貧

検査の結果、もし一般的な鉄欠乏性貧血であったならば、鉄分を多く含む食事に改善することや、不摂生な食生活を正しく

血といわれたらまずその原因を明らかにし、適切な治療法を専門家（医師、栄養士、保健婦など）に教えてもらいましょう。

することが大切です。朝食をぬいたり、昼食を単品ですませてしまったり、おやつを食事がわりにしたりということが続いていると鉄分は減少してしまいます。鉄分を効率よくとるためには次のことに注意するとよいでしょう。

- (1) 動物性食品と植物性食品をバランスよくとること。
- (2) ビタミンB12・葉酸を含む食品（レバー、貝類、緑黄色野菜など）をとる。
- (3) ビタミンC（野菜、果物など）をたっぷりとる。

鉄は残念ながら体内でつくり出すことはできません。すべて食物で補わなければならないのです。貧血がある、ないに関わらず、自分の食生活について時にはじっくり考えてみませんか。環境衛生課 保健婦 小関章子

## 休日当番表

とき	内科系	外科系
6月2日	斉藤医院（大網白里町） TEL0475②2802 笹本医院（横芝町） TEL⑤5162	山崎病院（横芝町） TEL⑩0561
6月9日	高橋医院（九十九里町） TEL0475③3101 長野医院（横芝町） TEL⑩0108	座間泌尿科医院（東金市） TEL0475③2266
6月16日	富塚医院（大網白里町） TEL0475②7511 柳川医院（横芝町） TEL⑩0314	斉藤クリニック（東金市） TEL0475③1110
6月23日	岡崎医院（東金市） TEL0475③3313 高根医院（芝山町） TEL⑦0017	東金整形外科（東金市） TEL0475⑤8002
6月30日	原医院（東金市） TEL0475③0624 原田医院（芝山町） TEL⑦0056	駒込クリニック（大網白里町） TEL0475③8800
7月7日	大網小児科クリニック（大網白里町） TEL0475②7405 伊藤医院（成東町） TEL0475③2508	大平医院（松尾町） TEL⑩6012

## 警察からのお知らせ

### 外国人の不法就労防止にご協力ください

現在、外国人の不法残留者は約29万人おり、その大部分は不法就労しているものとみられています。外国人の雇用については次の事項に注意してください。

- ▼雇用する前に必ずパスポートを見て在留資格の確認を！
- ▼「短期滞在」など働くことが認められない在留資格の外国人を雇用することはできません。
- ▼働くことが認められていない

## 献血に

### ご協力ください

- ▼とき 6月27日（休）  
午前9時45分～11時45分  
午後1時～3時30分
- ▼場所 町中央公民館前（役場隣）

