

早寝・早起き・朝ごはん！

子供たちは、楽しい夏休み真最中ですね。夏休みは生活リズムが乱れてしまいがちになります。早寝、早起きして朝ごはんをきちんと食べる規則正しい生活リズムを習慣にできると良いですね。

朝ごはんを食べないと、集中力が続かない、代謝が低下するなど体調不良をおこしやすく、食べていても主食と飲み物だけといった内容や生活リズムが整わない日々が続くと、生活習慣病にもなりかねません。どんなことに気をつけたら良いでしょうか？

食事には、主食・副菜・主菜・汁物を揃えるとバランスが良くなります。特に副菜はたくさん食べましょう。

- ① 主食(ご飯・パン・麺など)
- ② 副菜(野菜・海藻・きのこ等のおかず)
- ③ 主菜(魚・肉・卵・大豆等のおかず)

④ 汁物
これらが食事の時に揃っているかどうか子どもとゲーム感覚で確認してみましょう。食事バランスが身につけられます。

夏休みは、子どもと一緒に料理を作るチャンスです。自分で作ると嫌いなものでも食べられます。また一緒に楽しく作ることは心の安定にもなります。この休みにチャレンジしてはいかがでしょうか。

昼間は遊びやスポーツで体をたくさん動かし、早寝、早起き、食事のリズムも大切に、家族みんなで元気に夏を乗り切りましょう。

保健の掲示板

●健診・学級・相談・予防接種

月	日	行事名	対象者	受付時間
8	30	乳児健診	平成18年2月～3月生まれ	午後1時15分～2時15分
	31	2歳児歯科健診	平成16年5月～6月生まれ	午前9時～10時30分
9	1	ポリオ	平成17年9月～11月生まれ	午後1時30分～2時
	4	健康相談	希望者	午前9時～12時 午後1時～4時
	5	3歳児健診	平成15年1月～2月	午後1時15分～2時15分

※お知らせ 会場は健康づくりセンター「プラム」で行います。

乳がん検診の実施

- ▼とき 8月18日(金)
- ▼受付時間 午前9時～11時
- ▼対象 40歳以上の女性
(マンモグラフィー検査)
- ▼検査料金 300円
- ▼申込期限 8月10日(木)
(電話受付)

※問い合わせ
健康管理課 ☎82-3400

休日当番医

※時間午前9時～午後5時 (東陽病院は午前8時30分～午後5時15分)

とき	内科医			外科医	
8/6(日)	下谷内科医院(東金) 0475(55)6209	石毛医院(山武) (86)2160	野澤医院(匝瑳) (73)2245	しらすと整形外科(大網) 0475(70)5855	匝瑳外科医院(匝瑳) (72)0178
東陽病院 (84)1335					
8/13(日)	古川医院(九十九里) 0475(75)2007	高根医院(芝山) (77)0017	藤田病院(匝瑳) (72)0308	日向台クリニック(山武) 0475(88)1491	匝瑳市民病院(匝瑳) (72)1525
8/20(日)	日吉台クリニック(東金) 0475(53)0510	原田医院(芝山) (77)0056	九十九里ホーム病院(匝瑳) (72)1131	古川医院(山武) 0475(82)2202	九十九里ホーム病院(匝瑳) (72)1131
8/27(日)	西田医院(東金) 0475(53)1393	伊藤医院(山武) 0475(82)2508	石井医院(匝瑳) (73)2150	てらし整形外科(大網) 0475(72)7500	東葉クリニック(匝瑳) (73)3311
9/3(日)	福島医院(大網) 0475(72)4401	高橋医院(山武) 0475(82)2450	小川内科(匝瑳) (73)2658	大網整形外科(大網) 0475(72)3611	
東陽病院 (84)1335					
9/10(日)	岸本医院(東金) 0475(52)4885	鈴木医院(山武) 0475(89)1002	さくらクリニック(横芝光) (84)4333	山崎医院(横芝光) (82)0561	はしば医院(匝瑳) (67)5720

※問い合わせ

山武郡市広域行政組合消防本部指令課
☎0475-52-4137

匝瑳市横芝光町消防組合
☎72-0119

※都合により、変更になる可能性があります。

編集後記

今年3月にオープンした横芝光インターも早いもので4ヶ月が経過しましたが、未だに夜空に☆ピカッ☆と光る車のランプに直面すると、まるで飛行機が低空飛行しているような錯覚をおこしてしまうのです。こんな時「あ～我がふるさとにも高速道路開通！これはやっぱり走らなきゃ」と思い、先日渡り初めをしてまいりました。

ハイウェイから望む町の一面に広がる緑は、抹茶カステラのように美味しそう☆普段何気に目に映る景色とはちょっと違う横芝光町を発見！といった感じで空を飛ぶ鳥たちの気持ちにもなってみました。バックには、かなり季節外れのレミオロメン「こなあ～ゆきい～♪」を聞きながら愛車？を飛ばしたら、なんだか気分爽快で、またひとつストレス解消法を見つけた。



まさき
真暉くん(2歳)
伊藤 勝芳さん(小堤)



得意は、
お歌と手拍子!!
おもちゃ運びが
大好きです☆