

●昭和59年度赤い羽根共同募金明細 (順不同)

(単位:円)

お名前	金額	お名前	金額
区別募金	1,257,000	ひかり食品	10,000
光町役場	51,301	商工会	5,000
東陽病院	18,200	総武ドライブイン	5,000
光町農協	25,760	光商事	10,000
光楽園老人ホーム	24,798	ダイシン工業	10,000
畔蒜工務店	60,000	食科学研究所	10,000
新英紙工所	3,500	白浜小学校	6,166
実川メリヤス	16,990	南条小学校	8,784
町議会議員	18,000	日吉小学校	6,780
伊勢化学	5,000	東陽小学校	10,190
神山食品	10,000		
同心工業	10,000	合計	1,582,469

十月一日から三十一日までの一カ月間実施された、赤い羽根共同募金運動にご協力をいただき、ありがとうございます。皆様から寄せられた尊いお金は、千葉県共同募金会を通じて多くの福祉事業に役立たせていただきます。

赤い羽根協同募金

ご協力ありがとうございました

保健婦メモ

カゼ知らずの毎日を!

寒さの到来とともにふえるのがカゼ患者。とくに十二月から翌年の二月にかけては、カゼ患者が一番多くなります。

そのため学校では、学級閉鎖や休校がふえ、また欠席率が上昇するなど毎冬社会に大きな影響を与えます。ふだん元気な人でも、カゼをひいた時の苦痛や不快感はいやなもの。いやなおもいをしないためにも、なによりもカゼをひかない工夫が必要です。

カゼの原因

カゼは、ひとくちにいうと呼

●カゼとインフルエンザの区別の目安

	普通感冒	インフルエンザ
発病の状態	ゆっくり起こる	急激に発病し、全身症状を伴う
寒 け	軽い	強い寒け
熱	比較的に低い	38度~39度の高熱
頭 痛	軽い	強い
腰痛、関節痛	あっても軽い	強く痛む
せき・鼻みず	最初からある	1~2日たってから
倦怠感	軽い	強い
肺炎合併症	幼児や老人以外はまれ	肺炎になる率が高い

吸器の粘膜に起こる急性の炎症ですが、そのほとんどは、ウイルスの感染によるものです。

カゼの王者インフルエンザ

カゼの中でも、もっとも激しい症状を起こすのがインフルエンザです。とくに、お年寄り、子どもの場合は、肺炎や気管支炎を起こしやすいので、十分気をつけましょう。

カゼをひかない工夫

①カゼをひいてもへばらない体力を

カゼをひくひかないは、その人の体にある抵抗力と、外部から入ってくるウイルスとの闘いということになります。普段からバランスのとれた栄養と十分な運動と休養など、健康への配慮がこういいう時にものをいいます。

②流行時の注意

- ・人ごみはなるべく避けましょう。
- ・うがい、手洗い、外出から帰ったら習慣づけましょう。
- ・マスク、カゼを他人にうつさないエチケットです。

カゼの手当となおし方

①第一日目の安静が大切。治療の三原則は、安静、保温、栄養です。特にひきはじめが大事で、暖か

く保温して休み、体力を消耗させないことが大切です。

②カゼに特效薬はない

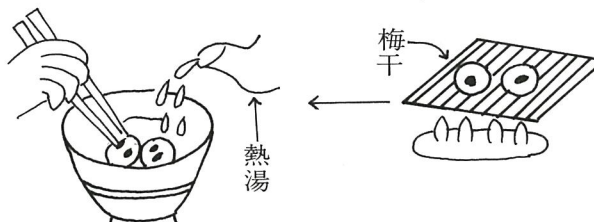
カゼを起こすウイルスに効果のある薬はありません。いわゆるカゼ薬は、症状を一時的にやわらげるもので、カゼそのものを治すものではありません。

カゼの民間療法

多くの家庭で民間療法をおこなっています。科学的な根拠は明確でなくても、かなり効果があるそうですので、ためしてみて下さい。

梅干しの黒焼き湯

梅干二個をフライパンかもち網で黒くこげらるまで焼き、茶わんに入れ熱湯を注いでよくはしてませ、熱いうちに飲む。しょうがのおろし汁を加えるとなおよい。



いずれにしても、冬こそ体をきたえ、カゼ知らずの毎日を送りましょう。