

おじやまします

学校訪問 南条小学校

十二月十八日、南条小学校で落葉焼き集会が行われました。校舎の周りから集められた落葉の中に、子供たちは今年一年のいやなことを忘れるために、紙に書いて一緒に焼やしていました。



保健婦メモ

四十歳からの健康管理 ①

自分の体は

自分で守りましょう

新しい年を迎え、自分の体の健康をふりかえってみましょう。

医者に行けばいい……」では、もはや手おくれという最悪の事態です。

「自分の体は自分が守る」をモットーにしていたら、思っています。

体は、家や財産よりも大切なはず。家に雨漏りがしたり傷んだりすれば、大事にいたわる前に手入れをするはず。体にも同じことがいえます。

健康生活への管理と予防を、日ごろから心掛けましょう。

特に、働き盛りの四十歳代は、肉体的には衰えがあとこちに、あらわれるようになります。四十歳以上になったら、年に一回の定期検診も含めて、日常生活の管理、健康管理、つまり健康の自主管理＝セルフ・ケアをかかさぬようにしましょう。

自主管理＝セルフ・ケアとは

現在多くの家庭では、体重計や体温計、血圧計までそなえて自己点検を始めています。病気の変化や異常などに注意している、これが、セルフ・チェックです。

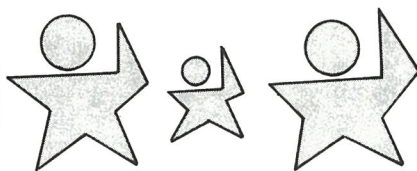
このようなセルフ・チェックは、自分の健康状況を観察し、異常がみられたらかかりつけのお医者さんに、日常のデータを持参し、診察を受けてください。

い。病気の確認や治療の参考になります。

わたしたちの健康がそこなわれたとき、体にどんな変化があらわれるのか、あなたが自分でできるセルフ・チェックを二月号から十二月号までシリーズで紹介します。



お元気ですか あなたの健康の秘訣を一言 ⑬



虫 生
深田 忠治さん
大6・12・24

精神面の健康が第一だと思えます。それには前向きな姿勢で、何事にもよくよくよしないように心掛けています。週三回のゲートボールが楽しみです。



木 戸
小倉 喜一さん
大3・10・31

適度な運動と、決まり正しい毎日の生活をおくり、三度の食事には必ず生野菜を食べています。秘訣はこんなことではないでしょうか。



白 磯
山本 とくさん
大6・4・27

雨以外は毎日ゲートボールに通っています。外でいい空気を扱い、お友達と大声で話したり、とても健康的です。秘訣はゲートボールです。

生活 ぐぼれ話

きのうおばあちゃんが、産みたての赤いカラの卵を持ってきてくれました。四歳の息子、「日に焼けたタマゴや！」おばあちゃん「これ産んだニワトリは放し飼いだから、お日さまをいっぱい浴びてるんだよ」