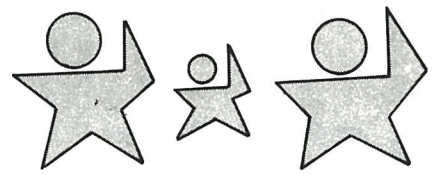


保健・衛生

(7/11 ~ 8/10)

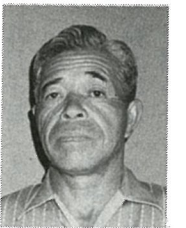


お元気ですか
あなたの健康の
秘決を一言 ①9



篠本三区
大木マスさん
大12.2.14

どんなことにも余分な神経は使わないことと、体をこまめに動かすことが秘決です。そして今は大正琴に熱中しています。



篠原
秋山好郎さん
大10.9.3

私の健康の秘決は、乳製品を心がけて取り、規則正しい生活を送ることです。そして、おとろえつつある足腰を鍛えるために、通勤は自転車を使用しています。



原方
木原ナヲさん
大2.7.2

三度の食事をおいしくいただき、畑に出たの草取りと家のまわりの片づけに体をおしまず動かしています。それがなにより秘決だと思います。

◎予防接種予定表

月日	接種名	場所	時間
7月15日	三種混合	保健センター	午後2時~3時

◎各種検診

月日	行事名	対象者	時間	場所
7月16日	母親学級妊	婦	午後1時30分~	保健センター
18日	1歳6カ月児健診	S58年10月~12月生れ	午後1時30分~2時30分	保健センター2階
22日	成人健康相談	希望者	午後1時30分~3時	保健センター1階
23日	母親学級妊	婦	午後1時30分~	保健センター
8月1日	3~5カ月健診	S60年3月~5月生れ	午後1時30分~2時	保健センター2階
2日	6~8カ月健診	S59年11月~S60年1月生れ	午後1時30分~2時	保健センター2階
5日	乳幼児健康相談	乳幼児希望者	午後1時30分~3時	保健センター2階

◎その他

月日	行事名	対象者	時間	場所
8月6日	栄養改善伝達講習会	栄養改善推進員	午後1時30分~	町民会館
7日	保健栄養教室	希望者	午後1時30分~	町民会館

布団の乾燥

人は普通、一晩に一五〇〜二〇〇ccほどの汗をかきますが、気温が高いと、当然発汗量は増えます。気持ちよく眠るために

は、布団が吸収した湿気を取り除くことが大切です。少なくとも週一回は干したいものです。マンション住まいなどで布団を干す場所がない場合は、風通しの良い窓際に広げて乾燥させます。それもままならないときは、布団乾燥機が重宝です。押し入れの隅にも除湿剤をいれておくと、いくらか効果があるようです。

布団を干すのは、乾燥と同時に繊維の弾力を回復させるためでもあるのですが、余り長時間干すと、綿が乾いて繊維がもろくなるのでほどほどにしたいものです。平均的には、空気の乾いている午前十時ごろから午後三時ごろまでの間に、二、三時間干します。羊毛布団の場合は、これより少し短めに干した方が良く、日干しにするときは必ず白いカバーでおおうようにします。

干し終わった布団は、ほこりをブラシではき落としてからとり込みます。力一杯パンパンたたくと布団の寿命を縮めます。

おじやまします

日吉小の小運動会におじやましました。
一年生から六年生まで、それぞれの種目に力いっぱいがんばりました。



学校訪問

日吉小学校

