

自分の健康状態 に関心をもちよう

こんにちは 健康婦です

自覚症状のチェック
自覚症状は自分自身で感じることで、確かさがありません。

しかしその反面、主観的に判断して、ムリをしてしまったり、ときにはとりこし苦労になったりするあいまいさも強いのです。

自覚症状のチェックの目的も、つとも肝心なことは、医者の健康診断を受ける動機づけに活用することです。

●食事について

(ア)食欲が減った

(イ)胃の具合がよくない

(エ)便秘や下痢がある

(イ)排便後に不快感がある

女子の三割が貧血症

予防は食生活で

厚生省の「国民栄養調査」によると、成人女子の三人に一人は鉄血もできないほどの貧血症だそうです。そのなかでも多いのは、鉄欠乏性貧血などの栄養性貧血ですが、これはレバー、ひじきなど、栄養を考えた食生活で予防できます。また、少年・青年・壮年から老年と、年代別に食生活を考えることも、健康のもとです。

暑い夏も終り、十月は体力回復

●睡眠について
(ア)よく眠れない
(イ)起きたとき不快感がある。めまいがある。

●疲労について

(ア)睡眠で疲労がとれない
(イ)すぐ疲れる
(ウ)いつも疲れた感じがある

応急手当の ポイント(その1)

★ハチや毒ガなどにさされたとき
(ハチ)針が残っていればまずぬきとる。次にアンモニア水をぬる。あとはひんばんに冷やす。
(カ・ブヨ・ダニ)抗ヒスタミン剤亜鉛化軟こうなどをぬる。
(毒ガ・毛虫)水で流し、爪でひつかいたりこすつたりせず、治療をうける。

★ギックリ腰になったとき

自分のものもとも楽な姿勢で寝て、食事トイレも床ですませる。横

の好時節です。そして「食生活改善普及運動」月間になっていきます。これを機会に正しい食事の習慣を生活の中に定着させましょう。

お米は誤解されている

ごはんをたべると「ふとる」「高血圧になる」「頭が悪くなる」とよくいわれますが、ほんとうにそうなのでしょうか。

必要以上にカロリーをとれば何をたべてもふとるのは当然です。運動不足も原因のひとつになりま

向きになって、ひざをかかえるようにして寝るのが楽だといわれるうつぶせに寝るのはよくない。敷きふとんはふかふかより、うすい方がよい。
ふだんからよい姿勢を保ち、ムリな姿勢で作業をしないこと。また運動や体操を心がけていると腰痛の予防になる。

子宮癌検診

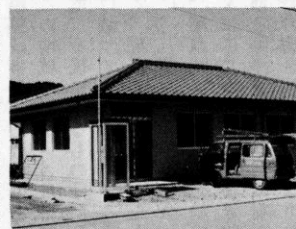
11月1日



高めるような成分は何も含まれていません。血圧が高くなるとしたら、塩辛いおかずのとり過ぎです。同様に、脳の働きを妨げるものも含まれていません。居眠りや物忘れの大半は、過労、寝不足によるもので、原因は、ビタミン・ミネラルの不足でおこります。

どうやら「お米犯人説」は誤りのようです。むしろ欧米では、健康食としてお米がクローズアップされているくらいです。大切なカロリー源であるとともに、すぐれたタンパク源であるお米を、見直しましょう。

竣工まじか



黄波戸郵便局の新局舎
10月24日より業務開始

現在の黄波戸郵便局は局舎が狭く老朽化しており、前の道路が一方通行で駐車もできず、利用者に不便をかけていました。

そこで、六月より宅地造成地内(浄水場のそば)に新局舎の建築に着手していましたが、すでにほとんどできあがり、十月二十四日午前八時三十分より業務を開始します。

新局舎は敷地も広く、駐車もでき便利になります。敷地面積二百十九㎡、建築面積九十五㎡のモダンな平家建てです。

電話は10月19日からダイヤル式に



村内の電話がきたる十月十九日(水曜日)午後二時からダイヤル式電話に切り替わります。

ダイヤルはメモを見ながら正確にまわしてください。

注意事項

◆切り替え時間の前後約10分間程度は、電話のご利用をご遠慮ください。

◆電話番号がすべて変更され、古市局×××番となります。

自宅まで届けます

改善センター

「本は読みたいが、本がない」
「読書の秋」とはいっても、なかなか本は読めないものです。しかし中には、読みたいけれども本がない、かといって改善センターまで借りに行くこともできない、という人がいると思います。このような人のために、改善センターでは図書の出張貸し出しを行います。これは、山口図書館から借り受けた図書を、二十〜三十冊単位で自宅までお届けし、一〜二ヶ月の間隔で入れかえをするものです。おおむね五人程度のグループに対して、貸し出しをします。よって一個人のみに対して取り扱いはしませんのでよろしく。図書の種類はいろいろあります。希望の人は遠慮なく改善センターに、申しこみ下さい。

◆市外局番は〇八三七三七です。
◆電話料金が定時制から度数制にかわり、基本料と度数料になります。

◆切り換え後の電話の申し込み、移転などの注文は、油谷電報電話局(〇八三七三二〇一四一)で取扱うことになります。

役場の代表電話は古市局二二一一番になります