



＝8月の 健康管理＝ 夏バテ克服のコツ



自分の健康は自分でつくろう。

● 注意したい病気・事故
胃腸カタル・夏カゼ・食中毒・下痢・腸炎・たむし・みずむし・とびひ・寝冷え・日本脳炎・小児マ

● 香料、すっぱいもので食欲増進



インド人が香料をたくみに使います。こなすのは暑さ負けの予防。香料は胃を刺激して胃酸の分泌を高めます。酢、梅干し、レモンなどすっぱいものも食欲を増進させます。

● しょうずにサボル
仕事をなまけるといいうのではありません。
寝苦しい夜が続くと、どうしても睡眠は不足します。昼休みには尿寝、休める時は体を横にする等基礎代謝のおちる夏はからだを動かさないくふうをしましょう。
● 牛乳を飲もう
牛乳には必須アミノ酸がバランスよく含まれ、ビタミンB類も豊富夏バテ克服にはもってこいの飲み物です。甘い飲み物は食欲を減退させますから、コーヒーに砂糖をたっぷり入れるのは夏バテを促進するようなもの。
清涼飲料水にも糖分が多いですから、ほどほどにしてください。



今年の「はかり」の定期検査は七月十五日に終わりました。
検査に合格した「はかり」には、次のようなステッカーが貼られています。このステッカーが貼られていない「はかり」は、検査に合格していないものですから、買物などをされるときには十分注意してください。(ただし、定期検査の終了日後に新たに購入されたり、譲り受けられたりして使い始められた「はかり」には、ステッカーが貼られていません。)

計量器の定期検査が終わりました



検査を受けないで使っていると五万円以下の罰金に処せられることがあります。詳しいことは次のところにお問い合わせください。

- 山口県計量検定所
TEL 山口二三一七七一〇
- 日置町役場経済課産業係
TEL 二二一一

● 月経異常・日、熱射病・プール熱・冷房病・虫さされ・水のこと
故

《わが家の応急手当》

虫にさされた
◆ 人を刺す虫の大部分が、針から蟻酸という酸を出す。これが、かゆみや痛みの原因ですから、酸を中和するために、アンモニア水を塗り塗ります。蜜バチは、ヒスタミンを含んだ液を出すので、抗ヒスタミン剤のはいった軟こう(レスタミン軟こう)をつけましょう。



を塗ります。蜜バチは、ヒスタミンを含んだ液を出すので、抗ヒスタミン剤のはいった軟こう(レスタミン軟こう)をつけましょう。

消防



あなたにもできる

急救法

一日射病

真夏の炎天下で激しい運動をしたり、長時間直射日光に当たると、日射病になることがあります。

〔日射病の症状〕

- 顔が赤くなる。
- 皮膚が熱く乾いてくる。
- 喉が早く大きくうつ。
- 体温が高くなる。
- 頭痛めまい吐き気がある。
- ひどい時には意識を失う。

〔救急法〕

- 涼しいところへ運び、患者の楽な姿勢で寝かせる。
- 衣服をゆるめて呼吸が楽にできるようにする。
- 体温が高いときは、冷たい水で全身の皮膚をふいたり、水枕で頭を冷やす。
- 興奮剤等は絶対に与えない。
- 飲物を欲しがるときは薄い食塩水を与える。
- 医師の診療をうける

長門地区消防本部・消防署
TEL (長門) 二二二一一