

夏です!! 健康の保持と増進を

七・八月は健康増進運動月間

わたしたちが健康な生活をおくるには、栄養、運動、休養の三つの要素がたがいに調和のとれたものでなければなりません。特にこれから暑い時期に入りますと衛生的環境条件が悪化するのに伴い、心身の円滑な活動が限定され体力の低下を招き易く、又、消化器系の疾病にもかかり易い

季節になります。夏季における健康の保持と増進のための保健衛生思想の向上を目指し、七月、八月の二ヶ月間を夏の健康増進運動月間といたします。自分の健康は自分で守る”という意味からも次の点に十分留意し夏場を快適に過ごしましょう。

◎栄養・運動・休養を十分にとりましょう。

◎伝染病（赤痢・日本脳炎）及び食中毒の予防に努めましょう。

◎食事前、用後は必ず手を洗いましょう。

◎年に一度は健康診断を受け成人病に注意しましょう。

◎各種のスポーツ行事に進んで参加しましょう。

◎毎日、緑黄色野菜を食べましょう。

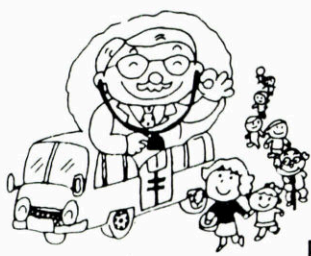
◎衛生害虫の一斉駆除を実施しましょう。

一年に一度は必ずレントゲン間接撮影を!

結核は減少したとはいえ、まだまだ、油断のならない恐ろしい病気です。本町でも検診の都度、重症患者や、肺ガン患者が発見されており、このほとんどの人に言える共通点は、検診を一度も受けていなかったことです。特に近年、結核に対する意識が低下しており、未受診者が多数見受けられますが、一年に一度は必ず検診を受け自分の健康を確かめることが大切です。今年も下記の日程によりレントゲン間接撮影を実施いたしますので是非検診を受けましょう。

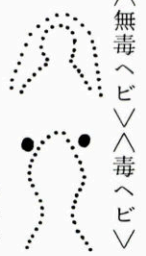
日 程 表

期日	時 間	場 所	期日	時 間	場 所
7月31日 (火)	9:00~9:30	滝坂藤井商店前	8月2日 (木)	8:50~9:00	平野中村商店横
	9:40~10:00	一の瀬停留所前		9:10~9:20	下東方公会堂前
	10:10~10:40	農協宗頭支所前		9:25~9:35	小島公会堂前
	10:50~11:10	兎渡谷公会堂前		10:00~10:10	浅田小学校前
	11:20~11:40	上中小野篠原商店前		10:45~10:55	上ヶ公会堂前
8月1日 (水)	8:40~9:00	下中小野公会堂前	8月3日 (金)	11:10~11:40	沢江公会堂前
	9:10~9:20	湯免広場		8:50~9:40	三隅町役場前
	9:30~9:40	向山住宅前		9:45~9:55	大竹公会堂前
	9:50~10:40	野波瀬魚協魚市場		10:00~10:30	市旧農協あと
	10:50~11:40	長門三隅駅前		10:35~10:45	生島植田宅前
			10:50~11:00	津雲報国寺前	
			11:20~11:40	飯井公会堂前	



ハイこちら 119
もしも
まむしに
咬まれたら

今年も、まむしによる被害が出る時期になりました。農作業中、あるいは山等にレジャーに出かけた時、もしも、まむしに咬まれたら次のことに注意して早く応急手当をしましょう。



(1)咬んだあとの傷
△無毒へび▽△毒へび

へびを確かめること。まむしの頭は三角形をしており、咬んだあとの傷は上顎に2個の毒牙のあとが見られる。

(2)応急手当

- (1)咬まれたところより心臓に近い部分を布やバンドで軽くしぼる。
- (2)咬まれた傷に口をあて強く吸って毒を吸い出す。
- (3)歩行させてはいけない。
- (4)早い時期に病院で手当を受ける。

長門地区消防本部・消防署
TEL 長門二一三一一
西部出張所
TEL 油谷二一一三〇