

夏を健康にすごすために

七・八月は健康増進運動月間

健康な体は私たちの資本です。この大切な体も栄養、運動、休養の調和のとれた生活と適当な刺激をも与えないとだんだん衰えていきます。特に、これから夏期においては衛生的、環境的条件が悪化するのに伴い、心身の円滑な生活が阻害され体力の低下を招きやすく消化器系の疾病にもかかりやすい季節であります。夏期における健康の保持に つとめ、夏を快適に過ごしましょう。

冷房に甘えすぎるな

朝から晩まで一日中冷房の中にいると、暑さに対する抵抗力も衰えてきますし、また、からだの不調をきたします。暑い日は適当に汗を流すことも必要です。とくに子どもは冷房の家の中にもってしまわぬようにして、太陽の光と仲よくなることも大切です。なお戸外で汗をかいて、そのまま冷房の強い部屋に入ると汗が冷えてカゼをひきやすくなり、汗をふきとることを忘れずに。

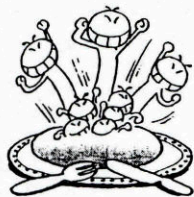
寝具は日光にあてる

熟睡するためには、快適な



寝具が必要です。ところが、人間の皮膚からは、たえず水分がでていて、一晩にコップ二杯くらいになります。そして、その四分の三はふとんにたまるといわれます。ふとはひんぱんに日光にあてること。ふとんを干すことは殺菌にも役立ちます。五〇センチ角の綿の中に約二〇〜三〇万個の細菌がいるといわれます。しかし五時間も陽に干すと紫外線によりほとんど死滅します。

高温多湿は細菌が増える最適環境



夏の食中毒にご用心

日本の夏は高温多湿。人間にとっては過ごしにくい気象条件でも、微生物や細菌が増えるには最高の条件なのです。

なかでも食中毒を引き起こす細菌は、七、八、九月に猛威をふるい、一年間に発生する食中毒の六〜七割がこの時期に集中しています。

清潔 細菌をつけない

食中毒にならないためには、まず細菌をつけないことです。調理をする前には必ず手を洗いまししょう。見た目はきれいかもしれませんが、細菌のすみか”なのです。

じん速 調理したらすぐ食べる

夏は暑さで食品が腐りやすくなります。調理の仕方にも、工夫がいる季節です。

食品を買ってきたら、常温に長く置かず、手ぎわよく調理しましょう。とくに魚などの生の食品は、できるだけ早く調理することが大切です。

加熱と冷却 冷やして増やさず 熱して殺す

細菌は熱に弱いものです。六五度以上で加熱すると、たいていの細菌は死んでしまいます。

また冷却は細菌を増やしにくくする効果があります。グンと冷凍すれば、細菌はまったく増えません。

加熱と冷却をうまく使って、細菌をよせつけないようにしましょう。

ごみの減量に もう一工夫を

皆さんのご協力によりごみの収集量も昨年に比べ四月で約五トン、五月で約十五トンの減量となっています。六月

から生ごみ処理器を町内に三六〇個設置していただきました。さらに減少が期待できます。夏場は毎年ごみの量が増加してきております。何故でしょうか。

どうしても水を多く使用するため野菜くず等、生ごみの水切りが十分に行われてないのではないのでしょうか？

もうひとしほりしてみてください。

なお、生ごみ処理器を設置していない家庭で購入希望の方はいつでも保健衛生課へ申し出てください。

●一三〇型(一般家庭用)

四、五〇〇円(うち町補助金 二、〇〇〇円)

●二三〇型(食堂及び大家族用)

六、一〇〇円(うち町補助金 二、〇〇〇円)

☆大型ごみ収集日

七月一日(久原・土手)

七月十日(豊原・向山)

野波瀬以西

田原・向山

野波瀬以西

●こわせるものは、一m程度にこわして出してください。

●買い替えのときは、できるだけ業者に引き取ってもらいましょう。