

こどもには 健康婦です

赤ちゃんとお部屋

赤ちゃんをお育てのお母さんにとって、冬はとて心配な季節です。赤ちゃんが風邪をひかないために、部屋の暖房が考えられますが、その場合は次のことに注意しましょう。

▶部屋全体を暖める……

窓に厚手のカーテンを床面までとりつけたり、二重カーテンにすると、窓と部屋の間に空気の間断層を作るので、暖い空気が外に逃げません。

床からのすきま風を防ぐために、ジュエタンを敷くのも効果的です。また畳の下に新聞紙を敷くだけでも随分違ってきます。暖房器具を窓ぎわで使用すると、ガラス面の冷たい空気が下におりても足もとが冷えることがなくなります。

▶厚着をして汗ばまないように……

赤ちゃんに風邪をひかせては大変だと、部屋の暖房をしたうえに、何枚も着せ厚着をさせるお母さんがいます。厚着のために

汗をかき、かえって風邪をひかせてしまつては、せつかくの思いやりも無になつてつまいます。時々えり首から手を入れてみて汗ばんでいないか確かめましょう。

▶快適な室内温度をたもつ……

室温は20度C、湿度60%くらいにたもちたいものです。石油ストーブやガスストーブをつかう場合は、室内の空気がよごれるので1時間に1回は窓をあけて、換気をします。電気アンカや湯タンポをつかう場合は、直接足にふれないところにおきます。

赤ちゃんが、ほうようになつたら、暖房器具でのやけどに注意しましょう。

▶天気の良い日には外気浴を……

天気の良い風のあまり強くない日は、外気浴をします。寒さをあまり気にすることはありません。赤ちゃんを外の空気に慣れさせることが目的ですから、きげんがよければ気にかけることはありません。



成人式について お知らせ

昭和55年1月3日に成人式を行います。市外からの帰省者の方で、出席希望される方は、各公民館までご連絡ください。

なお、対象者は昭和34年4月2日から昭和35年4月1日までに生まれた方です。

体づくり 新春初歩き大会

1980年元旦 御来迎登山

- 場 所 山島山(通) 248m
- 集合場所 栽培漁業センター東寄り駐車場
- 日 程 集合時刻 午前6時30分
登山口 午前6時35分
登 山
所定の地において、初日の出を拝見
(初日の出 午前7時18分頃)
乾杯、記念撮影
下山後解散午前8時30分
- 主 催 長門市教育委員会
湯本わらじ会
- ★申 込 み 12月27日までに、教育委員会
社会体育係へ
☎2111 内線265
小学生以下は保護者同伴のこと
- ◇雨天の場合は中止します。



健康相談

成人を対象に、健康相談を行います。尿検査を希望される方は、朝おきてすぐの尿をきれいに洗ったビンに入れて持参してください。

- 上川西公会堂 12月10日(月) 13:30~14:30
- 深川農協渋木支所 12月12日(水) 10:00~15:00
- 仙崎公民館 12月17日(月) 13:30~14:30
- 通 公民館 12月24日(月) 13:30~14:30

三種混合予防接種 (第1期)の変更

12月の三種混合予防接種(第1期)は、20日から26日(土、日を除く)までにかかりつけの医師宅で接種してください。

乳幼児相談

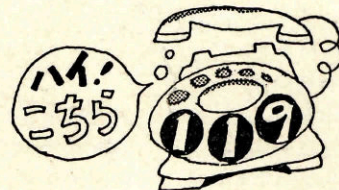
乳幼児を対象に、育児相談を行います。保護者の方は、母子健康手帳を持参してください。

- 上川西公会堂 (乳 児)
12月10日(月) 13:30~14:30
- 深川農協渋木支所 (乳 児)
12月12日(水) 10:00~15:00
- 仙崎公民館 (幼 児)
12月17日(月) 10:00~11:00

年末の防火点検は念入りに……

年末は何かとあわただしい時期です。ついつつかりして火の元の点検を忘れがちです。明るい新年を迎えるためにも

- おでかけ、おやすみ前には必ず火の元の点検をしましょう。
- 寝たばこは絶対にやめましょう。
- ☑ かまどの煙突にご用心!
- ① 煙突にひびわれがある場合は必ず修理をして使用する。
- ② 煙突が可燃性の壁や天井、屋根を貫通する部分はめがね石などがあるかまた継ぎ目が天井うらで離れていないか確かめる。
- ③ 煙突が燃えやすい物に近すぎないかなどよく確かめて使用する。



10月中の火災()内は今年の累計

長門市	0	(16)	たき火が原因
三隅町	0	(2)	で火災が1件
油谷町	2	(4)	発生しました
日置町	0	(6)	
計	2	(28)	