

### 保健婦だより



## 安眠に心がけよう

疲労を回復させるキメ手は睡眠です。一日の疲労は十分な睡眠によって回復しなければなりません。十分な栄養をとっても睡眠が不十分ならば、疲労は回復しません。疲れがたまると、体の抵抗力がおとろえ、病気がかりやすい不健康な状態になります。

#### 十分な睡眠をとるために!!

#### ① きまった時刻に床につく

私達の体は生理的に、ひる間は活発に働き(体温は上り、呼吸も早く、血圧は高くなる)夜は体の機能が次第に落ちてくしくみになっておきます。毎日時刻をきめて、床につくようにすれば体の調子も自然とその時刻になると、ねむりの体制になり、ねつきもよく、ぐっすりねむれるようになります。

#### ② 寝具、寝衣は清潔に

一晩の睡眠中、約コップ一杯の水分が出るといわれ、そのほとん

どがふとんの中にたまっているのです。ふとんは出来るだけ頻繁に日光に当てましょう。ふとんを干すことは殺菌にも役立ちます。寝衣はうすくて冬は暖かく、夏は肌ざわりのよいもので、しかも水分の吸湿性のよいものがよく、こまめに洗濯をしましょう。

#### 安眠の心得

・ 就寝前に水分をとりすぎないように。

・ 寝る前の暴飲暴食は禁物。

・ 夜ふかしはほどほどに。

・ 適度の運動はよき睡眠剤。

・ 入浴は眠りをスムーズにする効果がある。

・ 寝室は乱雑にしないこと。

・ ねまきや寝具を清潔に。

・ 寝る前は頭を使いすぎないように。

・ 起床は目覚し時計にまかせる。

### 長門市体育協会 新役員きまる

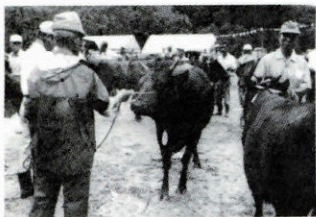
六月五日、長門市体育協会の総会が開かれ、役員の改選が行われ次の方々が選ばれました。

(所属)

- 会長 長谷川一登(市議会議長)
- 副会長 早川審治(通体育協会)
- 顧問 福田政則(市長)、小野耕輔(深川体育協会)

- 嶋田健三(仙崎体育協会)、宮川一夫(深川体育協会)、山本寿雄(俵山体育協会)
- 理事長 阿波博人(教育長)
- 理事 山田豊秋(ソフトボール協会)、西野 薫(陸上競技協会)、中村 守(庭球)、山根武志(バレーボール協会)、山田直太(弓道連盟)、宮本吉雄(一般)
- 監事 木村孝助(仙崎体育協会)、小野耕輔(深川体育協会)

### 第十三回長門市畜産 共進会開かれる



◇ 日時 七月九日(金)  
午前八時三十分から

◇ 会場

湯本大寧寺広場

◇ 出品の種類

- ① 肉用牛(種牛) 黒毛和種の登録又は登記牛で、その父母、祖父とも登録牛であって、昭和五十五年八月九日から昭和五十七年三月九日までに生まれたもの。(生後四か月から二十四か月まで)
- ※ 詳しくは、各農協又は市農林水産課農務係へおたずねください。

☎ 2111 内線 238

### お年寄りの清掃奉仕

6月15日長寿園のお年寄りが、社会のために役立ちたいと、小松原海岸の清掃奉仕をしました。冬の間、海辺に木切やジュースの空カン等がたくさん波にうちあげられていました。2時間あまりの清掃でしたが、浜辺はすっかりきれいになりました。



### 松くい虫 防除農薬を無料で

松の緑を守る運動のひとつとして、松くい虫の防除農薬を無料で差上げます。ご家庭の庭の松や盆栽等を防除してください。

ご希望の方は、深川森林組合に申し込みください。

- ◇ 防除農薬名 パインテックス乳剤
- ◇ 申し込みは 7月5日から(数量に制限があります。)
- ◇ 持参するもの 印 鑑
- ※ 詳しくは、市役所農林水産課農務係または深川森林組合へおたずねください。

☎ 2-2111 内線 233

### 国家公務員 初級職員募集

◇ 受付期間

七月七日〜七月十六日

◇ 受験資格

昭和三十四年四月二日から昭和四十年四月一日生まれの者。税務職は昭和三十七年四月二日から昭和四十年四月一日生まれの者。(学歴は問いません)

◇ 試験日・試験地

第一次試験

十月三日(日)

(第二次試験は第一次試験合格者に通知する)

・ 試験地

山口市及び下関市

◇ 申込用紙請求先

広島市中区八丁堀六一三〇

人事院中国事務局(〒七三〇)

※ 詳しくは、人事院中国事務局

(☎ 082)228-1183

### 人権相談

- ◇ 日時 7月21日(木) 10:00~15:00
- ◇ 場所 中央公民館
- ◇ 内容 土地の境界・借地借家の問題、金銭貸借など。
- ◇ 相談担当者 人権擁護委員 法務局職員
- ◇ 相談料 無料