



こんにちは保健婦です

<7月の健康メモ>

<睡眠を上手に>
梅雨どきには、あれほど早くカラリと晴れあがらないかと願っていたのに、太陽がギラつく夏空を見上げるともういらだたしくなってきてしまいます。

新陳代謝が盛んになり1日2回もの汗ができると、それだけで疲れが出はじめます。そのうえ、日中の暑さの名残りが夜までも続いて、「眠れない夜」も多くなってきます。

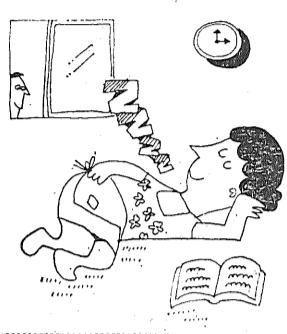
疲れをとるには休養が必要ですが、その横綱はなんといても睡眠です。

睡眠は8時間などとかたくなを考えないで、自分の年齢や体力、生活習慣、また、寝つきや目覚めのよしあしなどを考えて、自分の睡眠の計画をたてておくといいでしょ。

人間のからだは、30度をこす暑さになると、睡眠を必要とする状態になります。

南方諸国のように、昼寝の習慣はありませんが、主婦など比較的昼の時間がとれる場合は、できるだけ昼寝を積極的にとりたいものです。

夜の眠りを補うという目的だけでなく、生活、活動を盛んにするためにも昼寝は有効なものです。仕事をしている人でも、わずか昼休みの20~30分間でも目をつぶって静かにしているだけで、休息にはなります。夜眠れないという人は、睡眠の環境を再点検してみましょう。



暮らしのおとしよりの方が、安心して日常の生活ができるようなど、連絡用のテレホンを無償で取りつけることにしました。これは、近所に親類縁者の内にいた老人の方を対象にしたもので、約二百人以下の人に選んで、その方との連絡用に使用していたのです。

その第一号を、北川副町大字光法字犬尾の吉原トモさん(元方)に取りつけました。また、協力者は約二十人が離れた、光山慈紹さん(光教寺住職)ご一家になっていた日連絡をとつていただくことになりました。吉原さんは「毎日連絡をとつていただくことで安心して生活ができます。でもばかり相済まない気持ちもします」といつておられました。

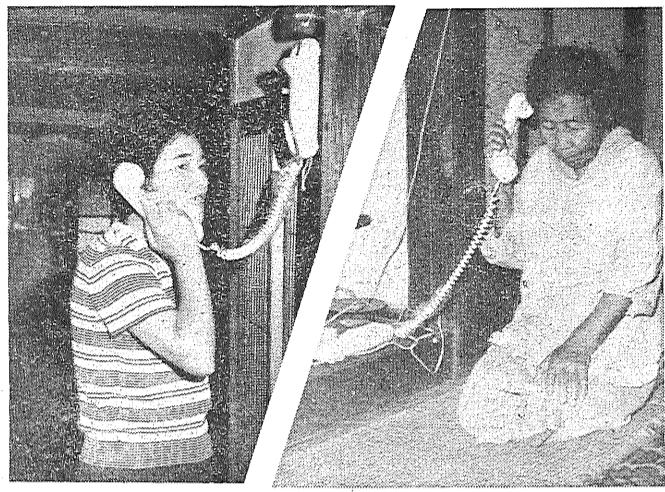
協力者の光山さんは「近所の方のめんどうを見るのはあたりまえのことですから」といいます。

市では、このほど、ひとり暮らしのおとしよりの方が、安心して日常生活ができるようなど、連絡用のテレホンを無償で取りつけることにしました。暮らしのおとしよりの方が、安心して日常生活ができるようなど、連絡用のテレホンを無償で取りつけることにしました。

暮らしのおとしよりの方が、安心して日常生活ができるようなど、連絡用のテレホンを無償で取りつけることにしました。

モシモシお元気ですか

ひとり暮らしのおとしよりに連絡用テレホンを設置



捨てない、よござない、散らさない

みんなの力で町づくりを

佐賀国体にむけて、清潔なまちづくり運動の輪を広げよう。佐賀市保健衛生推進協議会(織田貞一会長)では、今年度の事業目標を「すがすがしい清潔なまちづくり」として、「捨てない、よござない、散らさない」の三ない運動を積極的に推進していくことをになりました。

この推進協議会は、各地区の衛生本部長と市正副婦人会長で構成され、衛生思想の普及は、その成果を期待することできませんでした。そこで、この「三ない運動」を推進していくために次のことをとりあげました。

市民のみなさんの協力を呼びかけています。

朝夕の一はき運動のれいこ

しかし、この運動は、なんう

△川、道路、下水溝の清掃

△たばこの「すいすて」はやめよう

△衛生害虫の発生源をなくそ

う

△犬の害をなくそう

まだ、まちの清掃を推進し

ていただくため今年度は、清

掃用具(ホーキ千本)を協議

会から無料配布することにし

てあります。

みんなの力で清潔なまちをつくりあげたいものです。

△朝夕の一はき運動のれいこ

△川、道路、下水溝の清掃

△たばこの「すいすて」はやめよう

△衛生害虫の発生源をなくそ

う

△川、道路、下水溝の清掃

△たばこの「すいすて」はやめよう

△衛生害虫の発生源をなくそ