

3月です。会社の年度末・学校の学年末です。勤めている人も家庭をあずかる主婦も、忙しさはふだんの倍にも感じられます。とくにお子さんのいる家庭では、受験・進学・卒業・就職などで、いちだんと気ぜわしいのではないでしょうが。



父||吉原信彦 母||初代
(左エ門小路)
名前の由来||鼻緒のように長く、人のためにつくすような人に育ってほしいと。
奈緒ちゃん(三か月)



朝夕は、まだ少し寒さのこりですが、厚手の衣類はそろそろ手入れする時期になります。冬物をしまう時はシミやよごれをそのままにしておくと、カビがはいりたします。ぜひ洗たくを……。

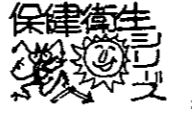
ときどきビューッと吹く突風は土ほこりをふくんでいます。こまめに掃除することがかんじんです。



母子健康センターご案内 (午後1時30分～午後2時30分)

しごと	3月	該 当 者
離乳食実習	5日	50年11月中に生まれた乳児
妊婦検診	9日	妊娠7か月を過ぎた人
妊婦検診	10日	妊娠7か月に満たない人
3歳児検診	19日	48年2月中に生まれた幼児
3か月乳児検診	23日	50年12月中に生まれた乳児
6か月乳児検診	24日	50年9月中に生まれた乳児
3か月児、ツ反判定、BCG	25日	50年12月生まれ乳児で23日にツ反接種したもの
母親学級	26日	51年2月中に妊娠届けをした人

日本は世界中で、脳卒中が一番多い国。その脳卒中の最大原因が高血圧です。老化現象だと考えられていた高血圧、動脈硬化も、現代では成人病といわれ、年齢も二十、三十代と若くなり人ごとだといっている人が増えています。市の保健婦さんが健康指導やお世話をしている人のうち、高血圧で要医療者が四十八年は七〇・六％、四十九年は七八％、



冬ごもりから、気持ちよきうきするよきな明るい日ざし、暖かくなったと思うと、急に寒さがぶり返したり—こんな季節に注意したいのが「脳卒中」。

五十人は八四・七％と増加をたどるばかり—また、市内の総死亡では脳卒中が六〇％以上も占めトップです。

▼高血圧とは—
血圧には、最大血圧【心臓が血液を送り出したときの力】と最小血圧【送り出すのをやめたときの力】があり、最大血圧は六十以上、最小九十五以上あると、血圧が高いといわれます。

高血圧の予防対策の一つとして、正しい食生活があげられます。それには①塩からい食事はひかえめに②植物油を豊富に③米食や砂糖、おかしを食べ過ぎない④新鮮な野菜、果物を多くとるなど、栄養のバランスを考慮し、規則正しい生活をしましょう。

「どうも近頃からだの調子がオカシイ」と感じたら、すぐ医者にいき、血圧をはかって、高ければ眼底や心電図、尿などのくわしい検査を受け、早いうちに異常をみつけることが大切です。

急激な温度の変化は血圧を高めます。自分自身のからだ、注意することこそ肝心です。

脳卒中がトップ
からだの調子がオカシイ」と感じたら、すぐ医者にいき、血圧をはかって、高ければ眼底や心電図、尿などのくわしい検査を受け、早いうちに異常をみつけることが大切です。

今月の当番医 健康相談日

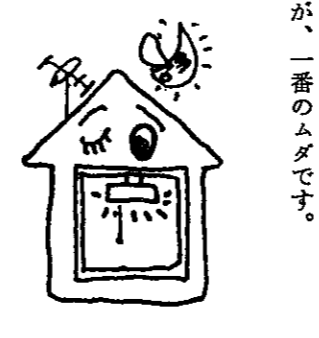
◇都合で変更もあります。

3月	医 院 名	地 区	電 話
3日	桑原医院	白根	72-3185
7日	和田医院	白根	72-3806
14日	真柄医院	鷲巻	02537-7-2011
20日	渡辺(一)医院	白根	72-2568
21日	健生病院	白根	72-2191
28日	和貝医院	白根	72-2254

健康相談日 午前9:30～午後3:00
 ▷白根地区 4月1日 =母子センター
 ▷新飯田・白井・大郷地区 4月1日 = 駐在室
 ▷庄瀬・茨曾根・小林・鷲巻・根岸地区 4月2日 = 駐在室

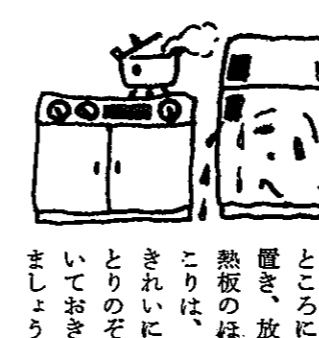


千春ちゃん(八右) (二歳一か月)
春華ちゃん(八左) (二歳一か月)
父||川村正史 母||和子 (白井)
名前の由来||春に誕生したので……二人とも小さかったから、元気に育ってくれているだけでしあわせです



この家庭でも、テレビを消し忘れたり、電灯をつけっぱなしで眠ってしまうことが、たぶんにあると思います。

「わかっていてもついいうっかり」では、電気のムダ使いはなくなりません。今一度、身のまわりの製品を点検し、快適なくらしをおくってください。



■冷蔵庫も、置き場所のよしあしで、二〜三割も電気代が違います。ガス台から離し、風通しのよいところに置き、放熱板のほこりは、きれいにとりのおきましよう



■冷庫も、置き場所のよしあしで、二〜三割も電気代が違います。ガス台から離し、風通しのよいところに置き、放熱板のほこりは、きれいにとりのおきましよう

電気豆知識
こんな使い方はムダです

三月二十五日は「電気記念日」です。生活がぜいたくなればなるほど電気製品も増え、毎月支払う使用料もバカにはなりません。こんなとき、電気のムダ使いをチェックするのにも、主婦にとっては大切な役目です。

■アイロンをかけるときは、厚地の布などは先に高温でかけ、絹や合繊の布は余熱でかけると電気がムダなく使えます。

■テレビは、留守にするときや夜中などでも、プラグを差しこんだままですと、ムダ使いになります。スイッチを切るだけでなく電源のプラグも忘れずに抜いておきましょう。

あなたの心に「火の用心」

日曜日に多い 火災の発生
▶火事と救急車は 119

市政モニターを募集

▷応募資格—20歳以上の市民。
▷任 期—1年。
▷仕事の内容—市政に対して建設的な意見を述べていただきます。
▷応募方法—ハガキか電話でもけっこうです。住所・氏名・年齢・職業を広報係へお聞かせください。(☎2111②89)
▷しめ切り—3月31日。