



《体力》

キムカシヒコ

日暮れて帰ってくる、野球帽を横ちよにかぶり、ズボンに泥だらけ——両手にさげた運動靴は、見るに無残な泥だんご——坊主ノいったい何遊びをして来たんだ。この野郎——と親はどなる。

そんな子どもに、体力のあるとないのではありません。体力のある子は、つきつきと新しい体験を求め、驚いたり喜んだり、すべてに意欲的。

子どもの成長はアツと驚くほど、それなのに、つい口ぐせのように「危ない危ない」と、過保護にしてしまいます。伸びる芽を親がみ、気がついた時には同じ年齢の子より、ずいぶん差がついて、親が焦ったり、あわてたりします。

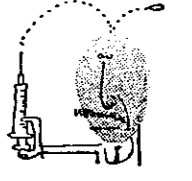
悩むのは子どもなのです。むしろ「家の子は、傷の絶え間がないので困ってしまう」と嘆く方が、子どもは生き生きと育っているのです。

子どもは太陽と泥の子——晴れた日は、思うぞんぶん外で遊ばせたいもの。家の周りをかけっこするのもいいものです。健康づくりを通して、がまんといった精神面もいっしょに伸ばしたいものです。

交通事故ゼロへの願い!

お帰り 今日無事故 明るい茶の間 (新飯田新町・関川庄三郎さんの作品)
■白根署管内交通事故(6月末現在) 人身事故件数 84件 死者 5人 負傷者 101人

健康 保健

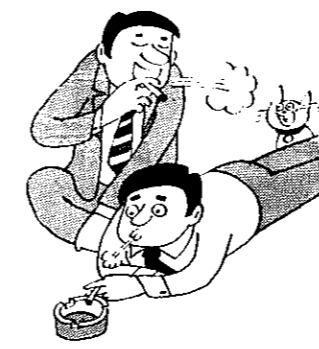


予防は 若いうちから

心臓病とは……

心臓病のなかには、生まれつきで心臓疾患やリウマチなどによる心臓弁膜症などがあります。最も多いのが狭心症と心筋こうそくです。

心臓をやしなう冠状動脈硬化により血液が心臓に十分にいきわたらなくなるため、急に胸の奥が痛むのが狭心症。冠状動脈が詰まって栄養障害を起こし、心臓の筋肉



突然おこる発作

狭心症も心筋こうそくも、症状としては突然おこります。狭心症は、胸の中心部——みぞおちに近いところ、または、左に寄ったあたりを中心に胸がしめつけられるような感じがし、その痛みが両方の肩にむかっています。

心筋こうそくは、胸の痛みのほかに吐き気をもよおしたり、顔はそう白になり、冷や汗をかいたりします。

運動不足と食生活

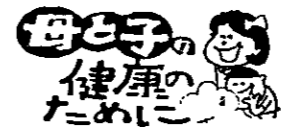
最近、日本人の食生活で、糖質や動物性脂肪をとる量が増加するにつれて、狭心症、心筋こうそくで死亡する人が増えています。毎日の食事は、バランスのとれたものにする。また、タバコの吸い過ぎで胸部の不快感、しめつけられる感じ、胸の痛みなどの症状

心電図検査を

最近、健康そうな働き盛りの人が、心臓病で急死することが多くなっています。前胸部が痛かったり、しめつけられるような感じがしたことはありませんか。こんな経験のある人は、心電図検査を受けてみてください。

のおこる人は禁煙すべきです。また、成人における運動不足というものが、血液中のコレステロールを増加させ、中年からの肥満症を増やし、心臓冠動脈疾患を増やす原因にもなっています。

8月の健康診査



母子健康センターご案内 (午後1時~2時)

しごと	8月	対象者
6か月乳児検診	16日水曜	53年2月生まれ
1歳6か月乳児検診	17日木曜	52年2月生まれ
3歳児検診	18日金曜	50年7月生まれ
3か月乳児検診 ツベルクリン反応接種	22日火曜	53年5月生まれ (新飯田・茨宮根・日井・庄瀬) (大郷・鷺巻)
3か月乳児検診 ツベルクリン反応接種	23日水曜	53年5月生まれ 白根・小林・根岸
3か月児・ツ反判定・BCG	24日木曜	22日にツ反接種したもの
3か月児・ツ反判定・BCG	25日金曜	23日にツ反接種したもの
安産教室	8日火曜 27日土曜	妊娠中期の人 妊娠後期の人

※13日に予定していた安産教室は中止になりました。

今月の当番医 都合で変更もあります

8月	医院名	地区	電話
6日	渡辺医院	白根	72-2568
13日	関川医院	新飯田	025374-2002
15日	和貝医院	白根	72-2254
16日	島岡医院	小須戸	025038-2118
20日	田辺医院	白根	72-2076
27日	真柄医院	鷺巻	02537-7-2011
9月3日	森平医院	小須戸	025038-2665

52年度 地区別心臓病死亡者数

地区別	白根	新飯田	茨宮根	庄瀬	小林	日井	大郷	鷺巻	根岸	合計
死亡者数	20	2	5	4	0	2	3	3	4	43

〈夏をいきいき〉

子どもと汗



子どもは、常に汗をかきやすいものです。とくに寝つきの汗かきに注意しましょう。寝つき2時間くらいまで盛んに汗をかきます。その間、ふとんのかけすぎ、着せすぎに注意し、汗をふき衣服を着替えさせる必要があります。それを怠ると感冒のもととなります。そのころをすぎると、汗かきは止みます。その点からも、衣服は汗を吸い取りやすい木綿地がいいこととなります。