

保健婦さんの健康アドバイス①  
風邪の予防と治し方



保健衛生課 坂井 祥子

10月号で終了した「お医者さんが教えるガンの話」に続いて、今月号から保健衛生課の4人の保健婦さんが、「保健婦さんの健康アドバイス」を来年3月号まで続けます。1月号以降は「冬期間の成人病予防」「糖尿病などの成人病予防」「お酒と健康」を予定しています。

冬はなんといっても風邪の季節です。一冬の間風邪をひかないですむことは珍しいぐらいです。予防できないものなのでしょうか。

風邪を予防する最も有効なことは寒さに注意することです。ふろから上がったまま下着のままでいたり、寒いところで居眠りをしたり、深夜、薄着で外出するのは禁物です。帰宅したらうがいをするこや手をこまめに洗うことも役立ちます。

いったん風邪にかかったら早く治すことです。「おかしいな」と思ったら早く家に帰り、暖かくして寝ましょう。安静と十分な栄養が何より必要です。薬に頼りすぎるのは要注意。薬は一つの症状(せき、熱、鼻水...)を鎮めるだけです。完全に治すのは自分の抵抗力なのです。

また、知っておいていただきたいことは、風邪は数日以内で治る病気だということです。自宅で1週間も療養して治らなければ、別の病気ではと考え、お医者さんに診てもらいましょう。

風邪の王様・インフルエンザ

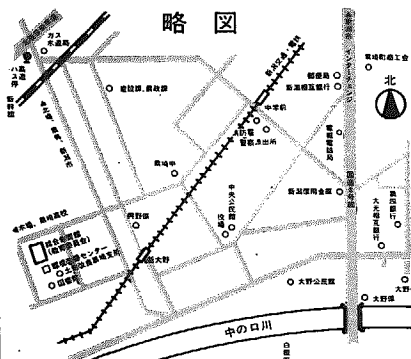
インフルエンザは毎年のように流行します。病因はインフルエンザのA、B、Cの三種類のウイルスです。ウイルスは患者のせきから空気中に出され、健康な人に吸い込まれて感染します。短期間に広く伝染します。流行の激しさ、症状の重さから、インフルエンザは風邪の王様です。症状は全身に現れ、急激に寒け、震えが起こり、高熱が出ます。くしゃみ、鼻水、せき、たんが出、筋肉や関節が痛みます。熱は3日から5日ほどで下がりますが、肺炎などの合併症を起こさない限り1週間ぐらいで治ります。

家庭で注意することは一般の風邪と同じです。①栄養を十分に取って水分の補給をしましょう②流行中は人混みを避けうがいをいつもしましょう③患者にできるだけ接触しないようにしましょう④早めにお医者さんの診察を受けることも大切です。

予防としてはワクチンの予防接種を流行前に受けることです。予防接種の効果は1週間くらいで現れ、2、3か月くらい続きます。予防注射をしておくと安心です。

保健衛生課保健係

**情報クリップ**  
▼12月9日(火)午前8時～12時・北場のほとんど、黒鳥、鳥原新田の一部※一部：12月15日(月)午前9時～12時・金巻、鳥原新田の一部※一部：12月19日(金)午前9時～12時・小平方、金巻のほとんど、木場、鳥原新田の一部※一部：半分以上のこと東北電力223-3141  
▼夜の町景12月2日(火)・1月6日(火) 毎月第1火曜日午後5時から7時まで受け付めます。60年度は130人訪問  
▼社会教育テレビホン379-3330 各種講座、教室、催物など社会教育に関する情報を常時流しています  
▼農事相談日12月20日(土)午前中分室 農業者年金、農地の売買、小作地のあつせんなどの相談に応じます  
▼図書館毎週火曜・金曜は夜7時まで ほか午前9時～午後6時、休館日/毎週月曜日、第3木曜日、祝日  
▼困りごとお聞きします行政相談員 本町の行政相談員・柄沢光平さん(277-2266)が皆さんの困りごと、町などへの要望、苦情をお待ちしています。お気軽にご相談を  
▼弁護士会が法律相談センター開設 毎月(金)午後1時～4時(新潟地方裁判所内)弁護士会館相談料5000円交通費は無料(電話相談料)の予約が必要(22-3765)  
いじめ、登校拒否、相談受けま



役場 377-3101  
教育委員会(総合体育館) 377-5211  
農村環境改善センター 378-7807  
北部地区公民館 232-0077  
皆さんの情報も掲載しますのでご希望のかたは連絡してください。締め切りは発行日の20日前です。

**布地を寄贈して**  
浴衣などでけつこうです。寝たきりのかたの使い捨てオムツ

**紙しばいコン**  
黒崎親子劇場低学年例会の大須賀

**行政資料**  
県庁舎の5階に行政資料室があります。ここには県作成した資料が保管されています。資料はだれでも見たり、コピーできます。①いつでも(日曜日、祝日は休み)平日午前9時～午後4時半 土曜日：午前9時～正午 新潟市新光町4-1新潟県庁舎5階 ②新潟県行政資料室 285-5511(内線208)

**町民将棋大会**  
開かれます。参加を待っています。主催は町教育委員会、黒崎町労働組合団体協議会、将棋愛好会です。①12月7日(日)午前9時半から ②環境改善センター(総合体育館隣) A、B、C、小学生のクラス別 ③囲碁水道局(277-2516)の東条まで。当日参加でもかまいません。参加費は大人500円、子供200円です。

**公給領収証**を受け取りましょう。お酒を飲んだり、食事をした時、旅館に宿泊したときは、料理飲食等消費税が課税されます(免税の場合もあります)。公給領収証は税金を支払った証拠になりますし、飲食代が記されていますので明細会計のものになります。 税務課

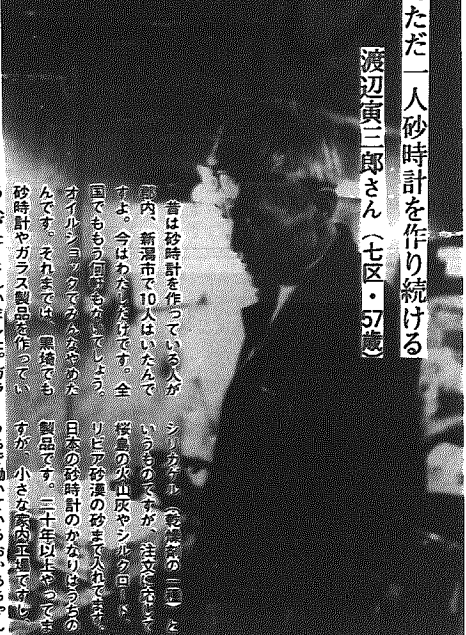
**サイート** を見ませんか。①12月14日(日)午後0時半と3時の2回 ②北部地区公民館 279-3326



**郷土史料、風俗、産物を紹介**  
近年大きく変わりつつあるわたしたちのふるさと黒埼町。まだまだ豊かな自然があり、長い歴史を持っています。人の心も脈々と生きています。生活に根ざした風土にはぐくまれた数々の芸能や産物は、親から子へそして孫へと伝承され、ふるさとの「息ぶき」

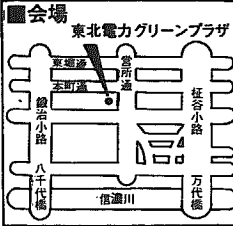
あがたの息ぶき展

郷土史料、風俗、産物を紹介  
近年大きく変わりつつあるわたしたちのふるさと黒埼町。まだまだ豊かな自然があり、長い歴史を持っています。人の心も脈々と生きています。生活に根ざした風土にはぐくまれた数々の芸能や産物は、親から子へそして孫へと伝承され、ふるさとの「息ぶき」



町でただ一人砂時計を作り続ける 渡辺貞三郎さん(七区・57歳)

としてわたしたちの心に伝わってきます。町では東北電力と協力して、黒埼町の息ぶきを「あがたの息ぶき・くろさき展」と題し広く紹介します。期間は12月2日(火)から25日(木)までで、場所は新潟市上大川前通りの東北電力グリーンプラザです。入場は無料ですのでぜひご来場ください。 主な展示品は次のようなものです。▼郷土史料：緒立遺跡出土品、農具、民具、古い写真 ▼風俗・芸能：木場の棒踊り、神雷太鼓、ほうねん踊り(衣装や写真、マネキン人形で紹介) ▼産物：きなこ、こうせん、黒埼茶豆、砂時計。このほか町の文化財や写真を多数展示します。 ②役場企画開発課



12月2日(火)～25日(木) 午前9時～午後6時半 東北電力グリーンプラザ

告知欄 日時 場所 内容 対象 申し込み 問い合わせ

**昭和62年度優良運転者表彰**  
をしますので、該当し込みください。表彰は15年

**路上駐車** をしないでください。子供を除く雪車に近寄らせないでください。道路路上に突き出ている樹木は伐採してください。除雪の担当は国道は建設省、県道は新潟土木事務所、町道は役場と委託業者です。 ②建設課

**運動者講習会** を開きます。①12月13日(土)午後7時～9時 ②中央公民館 講師：新潟西警察須員交通課長 ③役場総務課 ※優良運転者表彰を受ける人は出席してください。

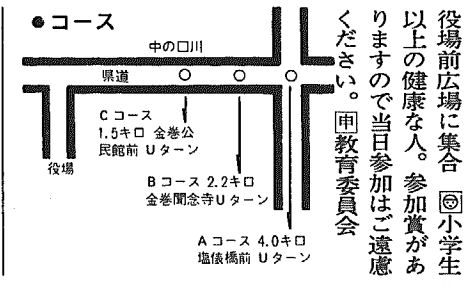
**気象庁では今年も大雪と予報** しています。除雪 しなければなりません。毎年この冬がみんまで力を合わせてこの冬を乗り越えましょう。除雪の頼みごとは次のような点です。 ①路上駐車 をしないでください。子供を除く雪車に近寄らせないでください。道路路上に突き出ている樹木は伐採してください。除雪の担当は国道は建設省、県道は新潟土木事務所、町道は役場と委託業者です。 ②建設課

**年末の交通事故防止運動** は12月11日(木)から1月20日(土)までです。この期間は一年で最も事故の起きやすいときです。お酒と雪に注意しましょう。

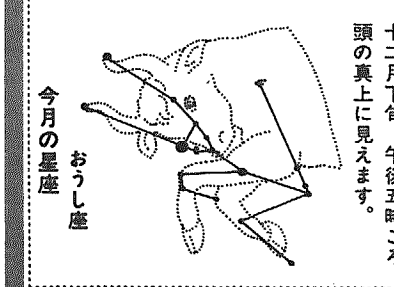
**運動者講習会** を開きます。①12月13日(土)午後7時～9時 ②中央公民館 講師：新潟西警察須員交通課長 ③役場総務課 ※優良運転者表彰を受ける人は出席してください。

**表彰から20年、25年、30年、40年まであります。その期間、無事故無違反で、交通安全協会に加入している人が該当者です。15年間無事故無違反なら15年表彰が受けられるわけです。④役場総務課へ来年1月10日までに。**

**県立自然科学館** 入館料/大人500円、中学生以下300円 ●開館時間/午前9時半～午後4時半 ●休館日/毎週月曜日 ●所在地/新潟市女池字蓮湯東2010番15 283-3331 プラネタリウム・北極星は動く ①12月7日(日)から「北極星は動く」に平日2回、日曜・祝日5回 ②いつも北の空に輝いている北極星の不思議な夜空など 公開実験・不思議な回転体 ③平日1回、日曜・祝日2回 ④遠心力や回転運動の秘密を実験 映画会・フランクリン物語 ⑤12月21日(日)午前10時半と午後1時半 ⑥稲妻と電気の放電現象を研究し、避雷針を考えたアメリカの科学者ベンジャミン・フランクリンの功績 ※年末年始は12月28日(日)から1月5日(月)まで休館。1月6日(火)から開館。



**恒例の元旦マラソン** を来年も実施します。①1月1日(木)午前10時スタート ②役場前広場に集合 ③小学生以上の健康な人。参加費がありませんので当日参加はご遠慮ください。 ④教育委員会



今月の星座 おうし座 十二月下旬 午後五時ごろ 頭の真上に見えます。