くらしと健康

10月の保健衛生事業

① 予防接種

区分	場所	日	時
◎百日咳，ジフテリア，破傷風三種混合ワクチン 対象者 昭和44年7月1日生れ～ 昭和46年5月31日生れまでの者 その他第二期接種を終っていない者	岩室村役場	13日	午後 1時～2時
◎ポリオ生ワク投与 対象者 第1回目 昭和46年2月1日生れ～ 昭和46年6月30日生れまで 第2回目 昭和45年7月1日生れ～ 昭和46年1月31日生れまでの者 その他第1回，第2回目を投与出来なかった者	岩室村役場	27日	午後 1時より 1時30分まで

② 検診

区分	場所	日	時
◎婦人検診 検診料　1伴 400円	岩室中学校	19日	午後1時～2時30分
	岩室村役場	20日	午前9時～12時 午後1時～2時
◎脳卒中特別対策指導会	岩室村役場	21日	午後1時より1時30分
	東保育所	22日	
	間瀬支所	28日	
	西保育所	29日	

着

秋の雨は長いとか、梅雨どきのように衣類のカビに注意が必要です。

カビが発生する条件は、①湿気がある。②不潔になっている。③温度が高いと云う事ですから、防湿、低温、清潔がカビを防ぐ根本対策となります。湿気の少ない所にしまい、防湿剤を必ず入れること。澱粉のりはつけないでおくことも大切です。

食

秋は読書の季節、そして果物や野菜が多く取れる季節です。この季節の食品を上手に毎日の食卓にのせましょう。

おやつに芋ようかんを作ってみましょう。

「材料四人分」

さつま芋五〇〇g、寒天½本、砂糖一五〇g

「作り方」

① さつま芋は皮をむき、ゆでて裏ごししておく。

② 寒天は水一と¾カップで煮溶かし、砂糖を加えて溶かす。

③ ①に②を入れて弱火にかけ、木じゃくしでよく混ぜながらよく練り、手ごたえがでたら、流し箱に入れひやし固める。

住

秋の訪れと共に涼しさも増してきました。

室内を秋の気候にあるように変えてみましょう。

畳がえは十月中旬か十一月頃が適当です。

カーテンは暖かい色のものに変えたり、障子の破れフスマの破れもつくろってみましょう。明るく楽しい部屋にすることも大切です。

又老人、子供のいる家庭では、風呂場、脱衣場、便所などを暖かく保てるよう考えるのも必要です。

健康管理

秋のよりいれが終り、ホッとすると共に、働き疲れも出てくる頃ですね。

朝、眼がさめた時、体の疲れが残っている状態が毎日続くようならば、医師に受診してみましょう。

又秋には、各種の予防注射が行なわれます、注射を受ける前に体温測定が必要です。

体温を測る場合、食事のすぐ後や、運動の直後は体温が高くなっているので適当ではありません。

普通は、脇の下で体温を測りますが、汗をかいている時は脇の下をよく拭いてから測りましょう。三七度以上ある時は、二～三回測り直してみて下さい。

母親学級開設について

岩室村では、妊婦の皆さんに心身共に健康な子供を生んで頂だくために、三ヵ月間無料で牛乳を差し上げておりますが、正しい知識をもって母親になって頂だくため、母親学級を開設する事になりました。

新聞、テレビ、雑誌顔など、マスコミによって何でも理解出来ると思いがちですが、誤った知識の方が多いので、みなさんが受けるようにして下さい。

開設要項

一、対象　全妊婦

二、日時

。十月十四日　医師、助産婦、保健婦

。十月十八日　栄養師、助産婦、保健婦

三、内容

A、通信教育

(1)妊婦の生理

(2)妊娠中の保健衛生

B、学級開設

第一日目

(1)妊娠中の主な病気

(2)分娩のなりゆき

(3)産褥期について

(4)お産の準備

(5)乳房の手入れ

(6)妊産婦体操

(7)赤ちゃんの観察と取り扱い

第二日目

(1)妊・産・授乳婦の栄養

(2)赤ちゃんのおふろ

(3)赤ちゃんの衣類

(4)受胎調節

以上ですが、第一日目受講前に、通信教育で、勉強して頂だいてから集まって学ぶことになります。

第一日、第二日と両方受けると終了となります。

10月の休日救急病院

3	日	町立巻病院
10	日	県立吉田病院
17	日	町立巻病院
24	日	県立吉田病院
31	日	吉田町伊藤病院

おめでた　9月19日まで

出生の部

氏名	生年月日	保護者	部落
波音	9・11	孝一	間7
村井マサミ泉	9・8	勝巳	岩室
海津清彦	9・7	清栄	和1
後藤直樹	9・5	与	石瀬
相沢利之	9・3	清吾	和7
藤田芳久	8・25	光	和3
堀沢晃一	8・19	伊左夫	久保田
柏木一生	8・17	熊雄	間3
本間聡人	8・15	駒吉	岩室9
佐藤優子	8・14	憲二	和
団原章人	8・14	捷隆	西長島

婚姻の部

氏名	前住所	新住所
余湖紀之（千野）正子	岩室	橋本

死亡の部

氏名	年令	死亡月日	世帯主	部落
高綱ソヤ	80	9・4	ハツ	間6
村井マサミ	0	9・10	栄一	岩室
本間チセ	59	9・10	昭一	栄
安達トミ	46	9・18	仁作	和4