

今月の健康メモ

予防と手当

血液循環をよくするため、手足のマッサージ(手足の根本から指先に向かって行ないます) 防寒具を充分に行なしたり、温った靴下や手袋などを着けないようにします。きゅうくつな靴、ズボン、ゴムの入った靴下ガーター

タはぎけ、手足をぬらしたままに冷たい風に当たらないように、必ず乾いたタオルでふいて外出するようにします。

- ミリグラム内服。これは予防効果もあります。
- (3) 血管機能を調節している自律神経に働いて機能を賦活する自律神経遮断剤の内服。
- (4) 血管拡張剤の内服。
- (5) 人工太陽灯照射
- (6) 濃湯(うずれたしもやけ)

しもやけ

治療としては

- (1) 女性ホルモンのクリーム、ピロカルピン軟膏、カンフルゼリンなどの塗擦
- (2) ビタミンE(100)〜300ロロフィル軟膏、女性ホル

中学校生活とクラブ活動

升湯中学校一年 加藤 一宏

ぼくは、いま、卓球クラブに入っている。春、入学してまもなく卓球に入ったのは、正直にいうと、友だちにつられて入ったようだった。しかし、ぼくは、いま、卓球クラブに入ってきたと思っている。

入りかけのころは、「スポーツ」、「おもしろそうだな」というような気持ちだけだったが、以来半年たった現在では、クラブに対するぼくの考えかたも変わってきた。

クラブ活動の目的は、『根性をつけ、身体をきたえ、スポーツを通じて身も心も立派な人間になることだ』と聞かされたのだが、身にしみてそれがわかったようだった。

ぼくは、卓球クラブに入ってから、気がかりやすく、運動神経もよいほうではなかったが、クラブでできたえられたために、病気が少なくなり、体育の時間が楽しくなったことだ。それともう一つは、ぼくは気が小さいため、自分の言ったことに、ほかの人から何か言われると、すぐくじけてしまうことが多かったが、最近では、それもなくなってきた。心が強くなり、スポーツが楽しめるという

うものだ。

しかし、こんなにありがたく、楽しいクラブにも問題点がある。いまぼくは、じつさいにその問題点にぶつかっている。

それは、勉強のことだ。クラブと勉強を、両立させることはむずかしいと言われている。が、ぼくも、クラブから帰ると、もう遅くなっているのに、食事などをし、ついテレビにひきつけられる。宿題があっても疲れているので、けつぎよく翌朝、または、そのまま学校へ。というケースになってしまっている。そんなぼくを見て、母は「クラブをやめる」と言う。けれども、ぼくはやる気はない。

こういう時こそ、クラブで鍛えた根性を發揮するチャンスだと思おう。クラブのときのフットで、テレビなどはふり向きをせよ。勉強にうちこむ。こんな自分を考える。そして、クラブと勉強とどっちも向上するように両立させていこう。ほんとうのクラブの価値があると思うのだ。

ぼくは、これからの勉強とクラブのつり合いをうまくとって、ますます励んでいきたいと思う。

指導者 石田 光子

クラブ活動に参加する者の共通の悩みだと思えます。考え方も堅実で、文章も簡潔で少年らしい気持ちで素直に表現されています。考えている事が実現するように努力しましょう。

モン軟膏、ビタミンA・D軟膏などを用います。今までぬりぐすりやマッサージなどで効き目が思わしくなく、体質だからとあきらめている方も、医学の進歩によって、その悩みもかなり解消出来るようになったことは、幸甚なことです。

一回では効果が無い

インフルエンザ予防接種

十一月二日と十一月九日の二回間にわたりインフルエンザ予防接種を実施いたしました。一回目の接種を受けただけで二回目を受けなければならない方が多数います。

この予防接種は毎年接種している人でも二回接種しなければその効果はほとんどありません。

目標を超えた 西川町共同募金

さきの実施しました共同募金運動については、皆さんのご理解と協力により、予期以上の成績を収め、今回、四十四万四千三百八十八(目標額に対し一〇九%)を新潟県共同募金会に納入することができました。

この共同募金は、県全域にわたる福祉活動に使用、あるいは、地域の福祉施設活動と児童、老人など社会福祉施設整備に必要な経費として町社会福祉協議会に還元され有効に使用されます。

十二月には例年のように歳末たすけあい運動が開始されますが、従来にまして共同募金運動の一環でありますので何分のご協力を、お願いいたします。

来年一月から役場の支払日が変わります

四五円

今年六月から役場の支払いは毎月五日、十五日、二十五日の三回としてきましたが、来年の一月からは、毎月十五日(この日が土曜、日曜、休日の場合はその翌日)の一回に変更させていただきます。

口座振替申込書を出している方には、この日に金融機関へ払込みのない、口座振替の申込みのない

今朝も村娘の団が「静岡のみかんもぎ」に「とふる里を去って行く……」(写真は新潟駅ホム)



出稼ぎ!!

流動する社会の中で農家の娘たちの生き方はむずかしい……秋の収穫期を終え、と休む暇なく出稼ぎに……



11月～12月の衛生行事

月日	種目	対象	場所	時間	備考
11月27日	インフルエンザ予防接種(2回目)	升湯地区の一般希望者(2才以上)	升湯小学校	午後1:30~3:30	料(金1回分)大人115円 小児45円
12月2日	ツベルクリン反応検査	就学までの幼児(保育園幼稚園児を除く)	役場	午後1:30~3:00	今年7月に受けた人を除く
4日	ツベルクリン反応検査とBCG接種	同上	同上	同上	同上

方々は案内がなくてもこの日に収入役室の窓口へおいでください。お互に便利な口座振替の方法をなるべくご利用ください。詳しいことは収入役室へお気軽にご相談になってください。

納税には便利な「口座振替」を。申込みはいつでもできます。