冬の健康上の注意

いよいよ冬を迎え、寒さはきびしさを増し、どん天つづきの日が多くなります。冬の健康上の注意の二、三をお知らせします。

一 一酸化炭素中毒

暖ぼうが必要になると、家庭内での一酸化炭素中毒の発生が多くなります。一酸化炭素は、味もなく、臭みもない気体です。空気中に一万分の一含まれるだけで、数時間後には中毒を起し、一千分の一では三十分から一時間で死亡、百分の一含まれれば、五分以内に死亡します。

暖ぼうのある部屋で、頭痛、めまい等が起った時は、先づ一酸化炭素中毒を疑って、窓を開けて新しい外の空気を入れましょう。

二 脳溢血（脳出血）

日本では、九州よりも東北の方が脳出血で死ぬ人がはるかに多いのです。これは一つには寒さのためです。寒くなると血圧は上昇します。また脳出血の発作、脳出血の死亡は、冬が一番多いのです。

食塩を沢山とると血圧が昇ります。また血圧の高い人は身体を暖かにする注意が大切です。寒さは脳出血の一番の敵です。

三 クル病

クル病は、ビタミンDが欠乏した時起る病気です。骨の発育が侵されます。

クル病は、ご存じのように、晴れた日の少ない裏日本に多い病気です。それは次のような理由によります。

皮膚の分泌物の中にプロビタミンDというものがあります。これが皮膚の表面で日光に当ると、ビタミンDに変り、身体の中に吸収されます。従って、日光に当らない時は、その分までビタミンDを余計とらなければなりません。

四 ヂフテリア

ヂフテリアは一年中ありますが何と言っても冬[illegible]一番多い病気です。伝染病は一般に少なくなってきましたが、ヂフテリアだけは、どうしたわけか日本中で昨年ころから再び増えてきました。新潟市でも昨年から増えています。ヂフテリアの予防接種は種痘に次いで効果の有る強力な予防接種ですが済んだからといって絶対ならないとは言えません。

またこれ程治療の早いことが望まれる病気もありません。早く医師の診断と治療を受けましょう。

さあ、ねずみ駆除運動は総仕上げ!!

しめくくりをつけて健康な生活を!!

十一月の十日から始められた全市一せいねずみ駆除運動もこの十日で三十日間のねずみ退治に終止符をうつことになります。

昨年にくらべ、今年は少し出足の悪い傾向がありましたが中盤からどんどんと盛り返し昨年以上の実績を上げようとしておりますことは、ねずみに大きな被害を受けている私達の日常を考えるとき非常に喜ばしいことと思います。

ねずみのいない健康な街をつくるために、一匹も残らず退治して下さい。

ねずみの退治は一人一人の家庭の駆除も大切ですが、町内揃って一せい駆除を行うことがより大切なことは今更申すまでもありません。

残った日数を有効にねずみの駆除にあてましょう。

年末、年始の食物に気をつけましょう!!

もう十二月、年の暮ともなりますと何かしら気のあわただしい毎日が続きます。

街には「歳末大売出し」や「ジングルベルの音楽」がいっそうこの気ぜわしさに輪をかけて、忙がしい忙がしいで一年の最後の月を送ってしまうのが私達の普通の歳末なのです。

また年が明けて新年の声を聞くと「寝正月」の言葉にもあるように年の暮れのあわただしさから解放されたある種の倦怠感が訪れて暮れにつくった正月料理を食べながらのんびり過すのが正月早々の生活でもあります。

こういう、あわただしさを倦怠感という年末、年始の間隙を縫いながら、毎年毎年、年末年始にかけて不良な正月用食品や菓子類等が出廻ってくる傾向があったり、不用意につくられた年越しのご馳走でつまらない病気になったりします。街に売られる正月用食品や菓子類等は保健所の係が全力をあげて悪質な不良食品は取り締りますが、消費者である市民のみなさんも食品を買う時に充分注意するとともに年越しの正月料理をつくるときには、味つけ（なるべく強く味をつける）原料（衛生的なものを選ぶ）煮つけ（変敗、腐敗するようなものはよく煮る）保管（衛生的な場所に、衛生的な容器に、清潔な方法で保管する）によく注意して、楽しい一九六〇年を送り、新しい年を迎えることにいたしましょう。

小児マヒ予防接種日程表

（10月11月1回の接種を済んだ方）

場所	月日	時間	区分	摘要
東保健所	12月7日	自午前10時 至〃11時	2回目	指定日に受けられなかった方（接種票持参者に限ります）
〃	〃23日	〃	〃	〃

乳児検診日　変更のお知らせ

従来月曜日と金曜日の午後から乳児相談を行つて来ましたが昭和36年1月から毎月第二月曜日に未熟児定期検診を行いますので第二月曜日の乳児検診はとりやめに致します。それで36年1月以降の乳児検診日は，第二月曜日を除く，第一，第三，第四月曜日と毎金曜日の午後1時から3時までになります。お間違いない様においで下さい。

〝註〟第二月曜日の未熟児定期検診日には，その月に該当した未熟児の方々にこちらから個人宛「はがき」を出しますのでその「はがき」の届いた方々から来ていただきます。

街の出来事をお知らせ下さい

みなさん方の町で起った出来事自治会、町内会の催物や行事、その他ほほえましい事柄、美しい話など、また反面お困りのこと、分らないことなどありましたらどしどし市役所市長公室調査係までお知らせ下さい。おまちしています

（TEL (3)二一一一 内線二九三）

手足の不自由な子供を育てる運動
—十日まで—

明るい一家　服部ミエ子

小児マヒ予防接種に申込みましょう

今般厚生省通達昭和三十五年度小児マヒ予防緊急措置により予防接種を実施することになりました恐しい小児マヒからお子さんを守るため該当者は必らずお申込下さい

一、該当者

◎今回の緊急措置は昭和三十四年七月一日から昭和三十五年六月三十日までの一カ年間に出生した乳幼児のみを対象とします。

◎右期間に出生した方で昭和三十五年九月以降一回目又は二回目の接種を済んだ方も三回目の料金が減免になる予定です。該当者はかならず規定の申込用紙に記入して届け出て下さい。届け出ないと減免の対象になりません。ただし、既に三回済んだ方は該当しません。

二、申込期日　十二月十日まで

三、申込方法

（規定の申込用紙に限る）

◎用紙は次のところで受領して下さい。

◎各町内会長宅、自治会長宅、又は支所出張所、市役所衛生課、東、西保健所

四、申込書提出先

◎お近くの支所、出張所、市役所本庁衛生課、東、西保健所（郵送でもよい）

五、接種料金

（いままでは一回五〇〇円でしたが一月から次の通りとなります）

(1) 昭和三十五年度分市町村民税を課せられていない方（接種時期における生活保護法による被保護者を含む）　全額免除

(2) 昭和三十五年度分市町村民税均等割のみを課せられている方　一回　一〇〇円

(3) 所得割を課せられている方　一回　四〇〇円

（(1)(2)の場合で昭和三十五年一月一日以降当市へ転入された該当者は前住地の市町村から昭和三十五年度分の証明書の交付を受けておいて下さい）

◎以上はいずれも子どもさんの保護者の市町村民税についてです。

六、注意

次の方は予防接種を受けられません。

患者特に[illegible]に対するアレルギ[illegible]、肝臓等内臓疾[illegible]—体質者

七、接種期日

◎今回の申込み[illegible]第一回目昭和三十六年一月[illegible]二月、三回目八月の予定[illegible]昭和三十五年六月、七月に一、二回目の[illegible]済んだ方も三回目は一月になる予定）

◎なお、九月、十月に往復はがきで申込んで接種を受けられなかった該当者（昭和三十四年七月一日から三十五年六月三十日までに出生した乳幼児）は今一度改めて規定の申込み用紙で申込んで下[illegible]

八、その他

◎昭和三十五年七月一日から九月三十日までに出生した方は（明年四月）

◎昭和三十五年十月一日から三十六年三月三十一日までの方は（明年十月）明年度予防接種法による実施の予定ですが今回は申込まないで下さい。

◎右該当者以外の者の接種については、いま検討中であり、はっきりした場合申込方法をお知らせ致します。

主婦の窓

今　年も最後の十二月がやってきました。いよいよ農閑期に入り、畑仕事からほとんど解放される農家と、一年中で一番多忙な商家とその中間をいくサラリーマン家庭と一師走の主婦の暮しはまちまちながら家事の大半が一年のしめくくりと、迎春準備に要約されます。まず仕事の予定表を自分の能力と考えあわせて作りめんどうなことからかたづけていくこと。暮近くなるほど雑多な用事がふえてくるものですから、予定表の上にも余白を残しておくこと。

衣　正月用の衣服（外出着、ふだん着とも）を整えるのは月前半を予定し、後半からは「衣服処理についやす時間」を浮かせておくことがたいせつ。新調予定の衣服も売り場の混雑をさけて十分品選びできる時期にすませましょう。そして小物、編み物やつくろい物とフトンカバーなど大物のせんたくなどを後半に残します。家事の上にかかる衣服整理の比率は何といっても大きいものですから。

食　寒さが日ましに加わり、自然に暖かいナベ料理が歓迎されます。手軽でもあり、栄養の調和もとれますからあきない程度に献立に加えていきます。魚介、肉、野菜の種類をかえたり……など。

正月用食品はくだもの、乾物類の保存のきくものは値動きに注意しながら少し早目に購入しておくことがよさそうです。正月の料理はそれぞれ家庭の迎春のしかたによって違いますが、とにかく三カ日を「調理場休日」の状態で過せる計画のもとに整えましょう。新味をもった料理を考えておくことも。

住　[illegible]へかけての防寒整備[illegible]、押入れ、戸ダナの整理[illegible]の掃除とが今月の重点と思われます。室内の防寒法を[illegible]する一方、戸外の井戸、[illegible]、草木の越冬準備も早く[illegible]しょう。押入れ、戸ダナの整理は快晴の日、早めに取りかかっておくこと。不要品の処理も[illegible]べます。戸ダナ[illegible]

（四面に続く）

無料健康相談日程表

午後から[illegible]時まで

科目	日	場所
外科、整形外科	13日	西保健所
皮膚科、泌尿器科	14日	東保健所
耳鼻科、眼科	20日	[illegible]保健所
産婦人科	21日 [illegible]み	[illegible]保健所

青松白砂理想の健康地
寺尾駅前 住宅地大分譲
御予算に合せた自由な分割　—価格— 坪4,000円より　（案内無料）
平和不動産興業株式会社
新潟・バスビル二階　電話 (3)5065

いつも気軽な　私たちの銀行
新潟縣信用組合
当組合るサービス
Ⅰ預金利子はすべて他より有利
Ⅱいくら少額でも集金参上
Ⅲ融資相談は簡易迅速
(本店)新潟市東堀前通六番町TEL代表(2)6181

呼吸器科・放射線科　内科・集団検診　診療時間 9〜5時
新潟ビル診療所
牧　徹
古町6番町（新潟ビル2階）
電話 ②4600 ②6290（時間外）

好評!! 本県随一　金融　在宅融資もできる
信用貸　不動産担保貸
サラリーマン融資　その他
東和産業株式会社　本下大川前二　電③5533
電話で融資申込もできます
日賦償還・月賦償還その他御希望に添います

土地と建築の御用なら
国鉄職員，警察職員公認
（大）新潟文化土地株式会社
責任者　大島昭治
下所島203（昭和橋交番脇）
TEL (3)5,058

不時の火災に備えましよう
新潟市火災共済
消防本部内
電話② 3208番

三菱ミシン
特殊ミシン
シルバー編機
新菱
サンヨー・三菱 家庭電化製品
市役所前 TEL (3)5434
白山浦 TEL (2)7039 (3)5409
新崎・燕・新発田

東亞マッチ販売株式会社
新潟船場町1
電話 (3)3316