つゆ時の健康管理

▽……つゆ（梅雨）の季節となりました。つゆは、初夏のおとずれであるといわれていますが、また、温度が高く、湿気が多いため一年中でもつとも健康によくない季節ともいわれています。次の点に注意し、病気にかからないようにしましょう。……△

食べ物の作りだめは食中毒のもと

つゆ時は、細菌やカビなどの有害な微生物が繁殖するにつごうのよい状態となるため、食べ物がくさりやすくなります。くさつた食べ物は、食中毒のもとになりますから、できるだけ作りだめをしないようにしましょう。食べ余つて翌日へもちこすような場合には、低温で保存して、菌の繁殖を防ぐことと、熱を加えて殺菌することがあります。すなわち、保存しておく場所も、温度の低い、北向きの風通しのよいところを選んだらよいでしょう。また熱を加えるとき、調味料を多めに入れて煮なおしてください。食中毒をおこしやすい材料は、カマボコ、ハム、ソーセージ、卵類、サラダなどですからとくに注意してください。また子どもの駄菓子やアメなどくさつていないか、有毒色素を使つていないか、くれぐれも注意しましよう。またこの時期には、赤痢、腸チフス、パラチフスなどの消化器系の伝染病が発生しやすいから食生活にはじゆうぶん気をつけましよう。

皮膚病に注意

この時期は、汗が発散しにくく、皮膚が湿気を帯びて、シラクモ、トビヒなども多くなり、水虫も悪くなり始めます。ときどき入浴して、皮膚を清潔にしましよう。皮膚病もほかの病気と同様、早く正しい治療で徹底的に治しましよう。洗濯物は、着る前にアイロンをかけ、殺菌すると同時に湿気をとり除くようにしましよう。

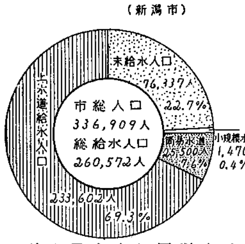
乳幼児にはビタミンDを

また紫外線の不足は、骨の発育をおくらせる原因ともなります。とくに乳幼児には、ビタミンDを多く与えるようにしてください。

またこの時期は、一般にビタミンB類の不足になりがちですから、B類をとるよう心がけましよう。

水道に感謝と愛護を

昭和37年度末給水人口割合（新潟市）

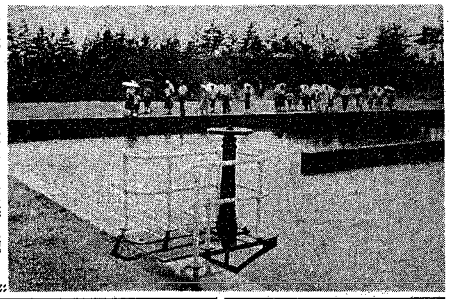


六月三日から九日まで「全国水道週間」です。水道は健康で文化的な日常生活を営むうえに大きな役割を果しています。しかしながら表をごらんください。まだ水道の水を飲めない方たちがおります。

市の人口は年々増加し、水の使用量も急激に増えていますので水道局では給水人口五十万人を目標として施設の拡張工事を進めています。

なお、水道局ではこの週間中浄水施設を開放して、市民のみなさんから自由に見学していただき、水がどのようにして作られ、どのようにして家庭に送られるかを知つていただくことにしています。ご希望の方は、お申し込みください。

私たちが生きてゆくために必要な水の量は、毎日一人あたり二リットルから三リットルくらいといわれています。水道が生活環境や公衆衛生におよぼす影響を考えて水道にたいして感謝と愛護の念をもいただきましよう。

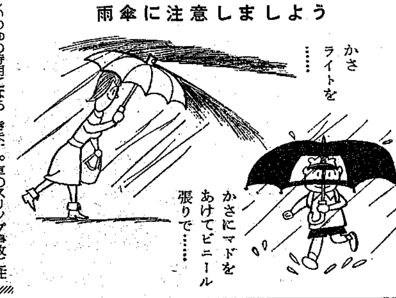


写真は青山浄水所急速用沈澱池

つゆ時の交通事故

雨傘に注意しましよう

うつとおしいつゆの時期になると、道路環境が悪くなり、見通しがきかず、滑りやすくなるなど歩行者にとつても車の運転手にとつても悪い条件が重なつてきます。車のスリップ事故に注意し、歩行者の右側通行を守り、とくに雨傘による事故などのおこらないよう気をつけましよう。



いたんでからではおそいむし歯

歯は、わたくしたちに栄養をとりやすくしてくれる大切な役目をもつています。この役目をもつている歯が病気では、健康上大きな害があることは申すまでもありません。

とくに発育期にある幼児や児童にとつては、心身の健全な発達を妨げる恐れが多分にあります。

歯ができ始めるのは、おかあさんのお腹の中で（心臓や肺臓などより早くできます）、三歳ごろまでには、すつかり基礎ができあがります。お子さんの歯をじようぶにするため、その期間中にカルシューム、牛乳、鱗などを含んだ食べ物を欠かさないように、おかあさん方におすすめします。

むし歯にかからない予防としては、歯をいためないようにして完全に掃除することです。朝は、もちろん、寝る前にも必ず歯をみがくことを、幼児の時から習慣づけましよう。

むし歯は、軽いうちは気がつかないでいますが、ほうろう質まで侵されると、冷いものなどを口に入れた時痛みを感じます。ひどくなると激痛に悩まされ、歯ぎん炎や歯そうのう漏などのもとになり危険です。このようにならぬうちに、早く歯医者にみてもらい正しい治療をうけてください。

無料健康相談日程

午後二時～三時

科目	日	曜	場所
外科整形外科	6月11	火	西保健所
皮膚泌尿器科	12	水	東
眼科	18	火	西保健所
耳鼻科	19	水	東
産婦人科	25	火	西保健所
	26	水	東
内科	7月2	火	西保健所
小児科	3	水	東

"離乳食の講習会"

◎日時　六月十三日（木）午後二時から

◎場所　新潟市東保健所

◎対象　これから離乳を始めようとする赤ちゃんをお持ちのおかあさん

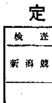
◎内容　①つゆから夏にかけての正しい離乳の進め方　②離乳期に与える食品の調理法　③新しい離乳製品の使い方

こどもの医学展

とき：6月7日（金）8日（土）9日（日）午前10時から午後5時まで

ところ：県医師会館4階ホール

なお、期間中「こどもの健康相談室」を開設しておりますから、どうぞご利用ください。



主催　県医師会　新潟大学医学部自治会

一般住民定期結核検診日程

月	日	曜	時間	会場	業務
6	5	水	9・30～12・00	東竜ケ島 小松原酒店前	レントゲン
			1・00～3・00	潮 大内原米屋前	レントゲン
6	6	木	9・30～12・00	西片原二 金田湯	レントゲン
			1・00～4・00	沼垂古町四 大野伴六宅前	レントゲン
6	8	土	9・30～3・00	長嶺小学校	レントゲン
6	10	月	9・30～3・00	沼垂支所	ツ反
			9・30～3・30	大畑小学校	ツ反・レントゲン
6	11	火	9・30～3・30	沼垂稲荷町 稲荷神社	レントゲン
6	12	水	9・30～3・00	四ツ屋町三 栄保育園	レントゲン
6	13	木	9・30～3・30	二葉町二 宝持院	レントゲン
6	14	金	9・30～12・00	西大畑町 三国小路	レントゲン
			1・00～3・30	東町八 大成建設車庫	レントゲン
6	15	土	9・30～3・00	鳥屋野中学校	ツ反・レントゲン
6	17	月	10・00～12・00	鳥屋野中学校	B・C・G
			9・30～3・30	旭町二 水車事務所	レントゲン
6	18	火	9・30～3・00	舟江一 舟江詰所	ツ反・レントゲン
6	19	水	9・30～12・00	鳥屋野小学校	ツ反・レントゲン
			1・00～3・30	新光町 軽金集会所	ツ反・レントゲン
6	20	木	9・30～3・30	祝町 願随寺	レントゲン
6	21	金	9・30～3・30	西堀四 善導寺	レントゲン
6	22	土	9・30～3・30	天神尾 恵光学院	ツ反・レントゲン
6	24	月	9・30～3・30	新潟小学校	ツ反・レントゲン
6	25	火	9・00～1・00	笹口小学校	ツ反・レントゲン
			2・00～3・30	紫竹山 紫竹山集荷所	ツ反・レントゲン
6	26	水	9・00～1・00	女池 女池保育園	ツ反・レントゲン
			2・00～3・00	鳥屋野支所	ツ反・レントゲン
6	27	木	9・30～3・30	栄小学校	レントゲン
6	28	金	9・30～12・00	旭町二 諏訪神社	レントゲン
			1・00～3・00	二葉町一 武田薬品寮前	レントゲン
7	1	月	1・00～3・00	赤塚小学校	レントゲン
7	3	水	9・30～3・30	祝町 願随寺	ツ反
7	4	木	10・00～12・00	江口 宝泉寺	ツ反・レントゲン
			1・30～3・30	西野 西野公会堂	ツ反・レントゲン
7	8	月	10・00～3・00	大渕小学校	ツ反・レントゲン
7	9	火	10・00～3・00	丸山小学校	ツ反・レントゲン
7	10	水	10・00～3・00	木山 木山農協集荷所	レントゲン

定期計量器検査日程

検査場	検査期日	検査実施の区域
新潟競馬場	6月12日	関屋大川前1区，2区，浜浦町1，2丁目，有明台，関屋堀割町
	6月13日	関屋大川前通3区，4区，関屋浜松町，関屋競馬町
関屋出張所	6月15日	関屋松波町1，2，3丁目，関屋金衛町1，2丁目，関屋下川原町1，2丁目
	6月17日	関屋昭和町1，2，3丁目，関屋新町通1，2，3丁目
	6月19日	関屋本村町1，2丁目，関屋御船蔵町，関屋金鉢山町
	6月20日	関屋田町1，2，3，4丁目（関屋公衆市場，田町市場を除く），白山浦新町通
	6月21日	白山浦2丁目（商業通から西側）
	6月22日	川岸町3丁目，関屋公衆市場，田町市場
元祝町願随寺	6月24日	学校町通3番町
	6月25日	学校町通2番町
	6月26日	学校町通1番町，白山浦1の西区，水道町1丁目
	6月27日	白山浦2丁目（商業通から東側），白山浦食品市場，川岸町1，2丁目
	6月28日	白山浦1の東区（白山浦食品市場を除く）
	7月1日	祭町1，2丁目，栄町1，2，3丁目，寿町1，2丁目，浮洲町，寺山町，管根町，寄合町，東受地町，西受地町，曙町，横六番町
	7月2日	四ツ谷町1，2，3丁目，鳥帽子町，本町通14番町，寄附町
	7月3日	夕栄町，横七番町1，2，3丁目，元祝町，祝町
太郎代公民館分館	7月5日	太郎代，新渡，網音
南浜支所	7月6日	島見町，白勢町
太夫浜公民館分館	7月8日	太夫浜，神谷内，松栄町
松浜支所	7月10日	新崖敷，松浜区，下山区
	7月11日	本村2区，入舟区，常盤区，鶴ケ丘，砂山
	7月12日	本村1区，山の上区
大形支所	7月15日	河渡，松崎，新川，篠崎屋，一日市，中興野
	7月16日	本所，石動，岡山，寺山，逢谷内，海老ケ瀬

検査受付時間……午前9時から午後3時まで

お宅も　うちも
信用金庫!!
皆様の銀行
新潟信用金庫
本店……市役所向い

本町七(3)5151　野村證券

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(2)4600－(2)6290（時間外）

男女職員急募!!
教育担当男子職員……2名　大卒30才迄
3ヵ月間本社にて研修後新潟支社勤務
独立心旺盛なるファイトマン
婦人職員……3名　高卒25才以上
余暇ある明朗、快活な家庭婦人を歓迎
最適な仕事が貴女を待つています
締切6月30日　歴送乞　委細通知す
新潟市東中通り1　安田生命　人事課

不時の火災に備えて御加入ください
新潟市火災共済
消防本部内
電話(代)③3191(直)③5274

いつも　いちばん　いいものは…
和洋酒・食料品
明治屋
古町5　電話②3566

創立5周年記念
会員先亡者　無縁仏　交通事故死者　合同追悼会
期日　6月15日午後1時より
会場　市内西堀通り6　長善寺（市役所脇）
主催・新潟県新生活互助会
後援・新潟市仏教会・社会事業協会・新潟日報社

新潟産業信用組合
気がるに貯金　手がるに融資
市内在住の方だけが利用できる特殊な銀行
本町九　(2)6742