

生活メモ

衣

土用干しを晴日の続く日に選んでなるべく早くに乾かしましょう。フットンや衣類、押入の湿気と風通しのよい場所です。毛織物はかえって土用干しをする



容が一目でわかるように品名を書き出しておくことも賢い方法です。毛布の洗たくも陽のきつこの時期を選ぶと一日で充分乾きます。

食



夏負けを防ぐために適度の脂肪、タンパクと新鮮な生野菜の効果を盛り合わせて、食欲をそそる料理を考えましょう。暑いからといってむやみに冷たい物を飲むことは、胃腸に負担をかけるばかりで却って食欲不振をおこします。

また冷蔵庫への過信も危険です。たゞでさえ胃腸の弱い時期ですから、おいしく食べられるよう食欲増進の方法を考えましょう。香辛料を使つた漬物、たとえばラッキョウの酢漬、キウリのピツクルシヨウガ、ニニク、トウガラシを合せた朝鮮風のキウリの即席漬などはよく好まれるものです。

住



夏をたのしむ暮

衣

し方を考えて、雨戸などは一、二ヶ所に通風窓をつくり、防虫網を打ちつけて、夜中、戸外の冷気が流れこむ工夫など安眠のために実行してみたい。この一つです。



衛生

日本脳炎

身体抵抗が弱つているとき、病毒の強い蚊に刺されて発病するのが多いです。そこで蚊をなくすることが、日本脳炎をなくすることになるのです。次に発病の原因となる過労、暴飲暴食を避け、睡眠・栄養を十分にとつて、日中は無帽で長時間日光の直射を受けないように注意して下さい。積極的な予防法として「日本脳炎ワクチン」があります。このワクチンは希望者に対して保健所で接種をされています。

赤痢、疫病

予防の三原則と云われているのに第一は感染源をなくすること。第二には感染経路を遮断すること。第三は身体に抵抗力をつけること。この三つがあります。第一は患者や、保菌者を早期発見することが大切です。第二は糞を退治したり、食物飲物に注意し、食事前、用便後の手洗いを励行すること等は忘れられないことです。第三に身体、特に胃腸を丈夫にしておくことは、赤痢菌が侵入しても抵抗力によつて発病をおさえることにもなります。

海水浴



海に入る前に必ず準備体操をすること。急に水に飛び込むと、冷たい水が心臓を急激に刺戟して、心臓麻痺を起し溺死する恐れがあります。又、水泳は運動が激しいので、あまり丈夫でない人は水に長く入らず、砂浜での遊びを主とするべし。

飲食直後や疲れている時、発汗がある時などは、激しい水泳をすると、胃の消化を妨げ、吐気があつたり、心臓がたえられなくなり、心臓麻痺や脳貧血等を起す原因となります。水泳の前には、充分に栄養をとつておくことが大切。日光浴も過度であれば皮膚に刺戟を与え新陳代謝を盛んにし、皮膚を丈夫にします。又、感冒その他の病気の予防にもなりますが、直射日光に長時間照らされると、日射病にかつたり、めまいを起したりします。

耳や目の病気等にも注意し、水泳後はなるべく早く真水又は微温湯でよく体を洗い、乾いたタオルで充分拭きとること(県内主要海水浴場) 荒尾市宮、長洲、黄金浜、日奈久、太田尾、赤瀬、江瀬、松合、金術、戸馳、白瀬、松ヶ崎、長浜、大矢原、柳、みどり浦、蔵々、湯島、合津、阿村、樋合、御幸浜、高戸、姫戸、本渡、富岡、白鶴浜、砂月浜、春造、魚貫等の海水浴場 その他、キャンプ村など、詳しい事は観光案内所か県観光課或は現地市町村の観光の係へお問合せ下さい。

戦傷病者 遺族の皆さんへ

★弔慰金(五万円か三万円)は貰いましたか? 手続きをしていない方は、なるべく早く市町村役場へ。

★来年の三月三十一日を超すと、手続きをしても貰えません。

★貰える人は

- ①軍人・軍属
 - ②陸海軍関係係用者
 - ③動員学徒(病死を除く)
 - ④戦斗参加者(即ち外地の戦死者)
- 戦の戦死・戦病死・戦方遺族

広報くまもと

117号 昭和33, 7, 1発行 発行所 熊本県広報課 熊本市行幸町19 発行編集人 村上清蔵 印刷所 白石印刷出版 熊本市島崎町 電話 26812 昭和32年6月25日 第三種郵便物認可

日	曜	テ	一	マ
1	火	木	土	火
3	木	土	火	木
5	土	火	木	土
8	火	木	土	火
10	木	土	火	木
12	土	火	木	土
15	火	木	土	火
17	木	土	火	木
19	土	火	木	土
22	火	木	土	火
24	木	土	火	木
26	土	火	木	土
29	火	木	土	火
31	木	土	火	木



県政だより

0845-0900

7月の...

★ご近所にこんな御遺族が居られたらしらせてあげましょう。(県世話課)

- ⑤満洲開拓青年義勇隊(病死を除く)
- ⑥期首者