

水ぬるむ季節竹即です

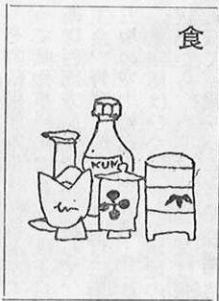
- ▽三月に入ると日ざしが次第に春めき、昼夜の気温もぐっと差...
- ▽がつきはじめます。
- ▽卒業、入学、就職、あるいは転勤と、いろいろ忙がしくなっ...
- ▽てきます。家事やおつきあいは計画的に片付けましょう。
- ▽春の水すみればなをぬらしゆく 蕪村



衣
 ♣暖かな日ざしが、急に衣服の汚れを目だたせ、ことにワタ入りのハンテンやタンゼンの、冬じゅうの汚れが気になりはじめます。そこで簡易クリーニングをしましょう。

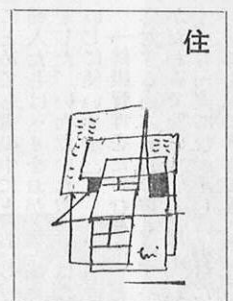
えりやそで口の油性の汚れはベンジンで、たもとやひざのあたりは中性洗剤液をひたした布でつまみ取り、清水でふきとってまわりへばかし、日と風にあて、さっぱりさせましょう。

不用ときめたものはすぐほどき、ワタはよく日に干しあげてしまします。
 ♣不用になってゆく防寒着は順々にしましましょう。
 脱いだものは手早く処理し、引き出しなどに一応入れておく



食
 ♣春は卵のいちばん安いときです。卵は良質のタンパク質、ビタミンA、B、ミネラルなどをたくさんふくんでいます。オムレツや卵焼に大いに利用しましょう。

ところをきめ、大半の手入れを終ったところで、それぞれに分類してしまします。
 ♣冬の間着とおしたオーバーなどはクリーニングに出します。あまり外出しなかった主婦のコートなどは、家庭で簡易クリーニングを...まずホコリをたたき出し、うすい中性洗剤液で全体をふきとりします。次にぬるま湯でしぼったタオルで洗剤をよくぬぐいとり、むしろアイロンをかけて仕上げます。



住
 ♣ほこりっぽい春先は、室内の掃除にもちよっと手間がかかります。

ガラスのさんなどについていたホコリをとるには、ハタキではだめ。部屋いっぱいホコリをまきちらすだけです。面倒でもぞうきんでふきとること。
 ♣三月から四月にかけては、卒業、進学、就職、転勤など、住所の移動が特にはげしくなるので、次の点に注意しましょう。

- (1)「転居届」を必ず郵便局へ：住所が変わった場合は、旧住所の配達受持郵便局へ転居届を出しておかないと、郵便物は新住所へ転送されません。「広報くまもと」も、毎月

「耳」の日
 三月三日は「耳の日」
 新入学の子どもは、一度耳の検査をさせておきましょう。
 周囲のものが気づかず、そのままほっておくと、せっかく入学しても、先生の話をききもらしたり、よくわからなかったりして、勉強がきらいになる原因にもなります。

二、三十冊が、移転先不明、とビラがついて返送されてきます。
 この届出用紙は郵便局窓口のほか、市町村役場にも備えてあります。
 (2)アパートや同居人の表札...：アパートや寮、あるいは同居者の方あての郵便物は不正確になりがち。そこでそこで管理人や同居先と話し合ってから、自分の表札や受箱をにかけておくことが肝心です。
 ♣春です。お便所もきれいに：小窓にはあかるいカーテンをつり、不潔になりがちなきものも、あかるい色のビニール製などにかえるなど...：ただし、ときどき石けん水でふくこともお忘れなく。

○：例年のとおり私の住む西合志村では、婦人会主催で、血圧測定を主とした健康診断が行なわれました。
 私も村医師会の一員として、この催しのお手伝いをさせてもらいましたので、この結果をおしらせしましょう。
 受診者数百九十四名。そのうち「高血圧症」三十三名、「低血圧症」六名、「診療を要するその他の病氣」十一名合計五十七名で、全員の約四分の一にもほつていました。

○：特に、いっつ脳卒中が起るかわからないという、最も高血圧二百以上という危険な方がなんと十名も居られました。
 この方々にはすぐ診療を受けるよう指導されましたが、婦人会で血圧測定をされなかったならば、この十名の方々は、知らぬ間に大きな危険にさらされっぱなしになっていたのです。

○：更年期障害の患者は、昨年頃からかなり減る傾向にありますが、これは生活水準の向上や、生活の安定感にも関係があり、喜ばしいことです。
 ○：厚生省が発表した死亡統計によると、第1位脳卒中、第2

救われた十人の婦人

婦人会の血圧測定始末記

位癌、第3位狭心症などの心臓病、第4位老衰、第5位事故死第6位結核となっています。
 ○：第1位の脳卒中は、高血圧によるものが殆んど全部です。熊本県内で、脳卒中のためにどれ位の人が死亡したかを県衛生部の発表でみますと、三十六年中にナント三千五百名余りという多数にのほつています。このうち男千七百七十名、女千七百五十名余りで男女殆んど同じです。

○：月別の死亡者数をみると、寒い月の方がぐっと増加しています。他の月はいずれも男女合計二百名程度の死亡者ですが、特に十一月から四月までは毎月男女あわせて三百名ないし四百名の死亡者数となっています。

○：血圧測定は短時間で多数の人々の検査をすることができうえに、心臓、腎臓、肝臓等の働き具合の模様もおおよそ理解でき、必要な方は脳圧測定、心電図その他の精密検査を受けるよう指導されています。
 ○：癌は何とんでも早期手術が必要ですから、早期受診がまず第一です。

働き具合の模様もおおよそ理解でき、必要な方は脳圧測定、心電図その他の精密検査を受けるよう指導されています。
 ○：癌は何とんでも早期手術が必要ですから、早期受診がまず第一です。

○：ところで、十年前程までは、脳卒中や癌は老人の病氣としてとりあつかわれていたが、今では「成人病」として、三十才代、四十才代にもかなり発病する人が多くなっています。段々若い人にも起ってくる傾向には、十分注意する必要があります。

○：県下各地では、保健所と市町村役場が中心となって、四十才以上の入会を対象として、成人病予防のためのいろいろ対策がとられています。それ以外

の変わったケースとして、この西合志村の婦人会の血圧測定をご紹介したわけだ。
 この催しは、婦人会が主催し村教育委員会、国民健康保険組合、村内医師の協力で、もうすでに八年くらいも続けられ、婦人の健康保持に大きな成績を挙げられておられます。

丸山重徳
 〈西合志村・医師会員〉
もうすぐ一年生
 ▼入学前には半数ぐらの子どもは、ひらがなが読めるようですが、読めないからといって、ムリに教えこむ必要はありません。自分の名前がよめて自分の持ち物と他のものとを区別できる程度で結構です。
 ▼交通事故が多いので、入学までに簡単な交通のきまりを教え、往來を歩く実地練習をさせて下さい。
 ▼内気な子どもは、近所の子どもと仲良く遊べる機会をつくってやり、集団生活にはやがてなれさせること大切です。
 ▼特別な習癖のある子どもも、性格の異状な子どもも、入学前に児童相談所などで専門家の指導を受けるのがよいでしょう。
 ▼又、担任の先生にも、相談して下さい。