

大分市衛生組合連合会定期総会

(昭和42年5月3日第三種郵便物認可)

目標

夏の健康増進

生活のバランスを整える

衛生組合連合会定期総会

水銀耗はうなきのぼり、うだるような今日この頃です。
からだは疲労しやすく、食欲がすすまないためか、とくに伝染病、日射病、食中毒等の病気にかかりやすくなっています。

市衛生組合連合会は七月十四日午後一時から文化会館第一ホールで定期総会を開き、七月十五日から八月三十日まで市民の健康増進をはかるため、市と協力して「夏の健康増進運動」を実施することにいたしました。

「夏の食物のバランスを考えよう」夏やせ、夏まけという言葉がありますが、これは栄養がかかるのが大きくなる原因のものです。栄養については次の点に注意ください。

①夏に不足するビタミンB₁、B₂を補うため強化米、強化麦を使用すること。

②蛋白質やビタミンBを含む動物性食品を積極的にとること。

③油脂類、豆類、緑黄色野菜を一日一度必ずとること。

④夏天下の外出時には、日傘、帽子を使用すること。

⑤熱病は早期に受診すること。

⑥「カ」の除草、各家庭の周囲の水のまわりを取り除くこと。

⑦炎天下の外出時には、日傘、帽子を使用すること。

⑧夏のなまものは中心部まで熟をとおすこと。

⑨前日の食べ残りは安全と思われてよいです。

「生活のバランスを整え、日本脳炎から体を守るう」

暑いせいか、とくに生活が不規則になり易くなります。とくに今年もなわれている夏休み中の朝の体操など各地で日本脳炎が蔓延を止めています。次回も生活を守るために夏休みを過ごすことができるよう指導してください。

七月一千日から年内の中学校は夏休みに入りました。

大分市生徒指導課は次のよ

う

・よく話して、ごともあつた生活観立て、それを守るように指導する。

・歩行を奨励し、家の手伝ひをさせます。

・外出時間は午前九時半から小

時後十時まで。

・水泳やボート遊びは午後五時まで。

・一人での水泳や水遊びはやめます。

・水泳は使わない。

・外出する時は、一人での外出はやめ、バッテ

ー連絡する。

・外出時間は午前九時半から小

時後十時まで。

・水泳やボート遊びは午後五時まで。

・一人での水泳や水遊びはやめます。

・水泳は使わない。

・外出する時は、一人での外出はやめ、バッテ

ー連絡する。

・外出する時は、一人での外出はやめ、バッテ

