

催し

ふるさとの駅
クイズラリーの旅

■内容／

J R山陽本線岩国駅～柳井駅、J R岩徳線西岩国駅～米川駅、錦川清流線御庄駅～錦町駅の計27駅のうち5駅のクイズの答えを書いて応募する

■実施期間／

11月1日(月)～平成17年1月15日(土)(当日消印有効)

■問い合わせ／

シティ電車延長運行推進期
成同盟会(柳井市商工観光課内)
☎0820(22) 2111
(内線362)

と正解者の中から抽選で特産品などをプレゼントします。
※応募用紙は実施駅に備え付けてあります。

犬は正しく飼いましょう

1. 動物の本能・習性および生理をよく理解した上で飼いましょう!

- 他人に迷惑や危害がおよぶことのないように、十分な心配りと正しいしつけをしましょう。
- 家族と同様の愛情を持って、終生飼いましょう。

2. きまりを守って飼いましょう!

- 飼い犬は必ずつないで飼いましょう。
- 生後3か月以上の犬は、「登録」と毎年一回の「狂犬病予防注射」を受けなければなりません。
- かむ癖のある犬は、口輪をかけるなどの措置をとります。

3. 生活環境への配慮はしていますか?

- 動物の飼育場所を清潔に保ちましょう。
- 公園や道路を動物の汚物で汚さないようにしましょう。

お元気で
か
保健師です

こずは

あなたの水分補給は十分ですか?

夜間トイレが近くなることを恐れて夕方からの水分を控えているという話をよく耳にします。水分摂取を控えると血液中の水分が不足し、血液がどろどろして血管が詰まりやすくなります。心筋梗塞や脳梗塞が午前中に起こりやすいのは、寝ている間に汗をかいて水分が奪われた状態のまま朝起きて水分摂取をしないですと、どろどろした血液が詰まってしまうためといわれています。

水分の摂り方は、のどが渴いたら飲むのではなく、意識してこまめに摂るようにしましょう。一度にがぶ飲みしては胃に負担をかけます。一日のサイクルとしては、朝目覚めた時、10時と3時のおやつの時、入浴前後、寝る前3回の食事の時にコップ1杯の水分を摂れば一日1500ミリリットル程度の水分補給はできます。特に高齢

周防大島町保健師

池元和江
(久賀保健センター)

者は、感覚機能が低下して、のどの渇きをあまり感じなくなり、水を飲むという意欲もあまり起こりません。そのため、知らず知らずのうちに水分不足になっています。

「ちよつと汗をかいたかな」というときは、食物に含まれる水分以外に、一日約1800ミリリットルの水分を摂るよう心がけましょう。ただし、腎臓や心臓など病気があって水分制限をされている人は、主治医の指示に従ってください。

