

# 風邪の季節

## 合併症を防ぐために

風邪を引くと鼻水、たん、くしゃみ、せきなどで不快なものです。鼻水やたんが風邪のウイルスや炎症による老廃物を取り込み、くしゃみやせきが、これらの異物を体外に出す役割を果たします。

は、腹はいに寝ると口が気管より低い位置になるので、たんが出やすくなります。しかし、乳児を腹ばいに寝かせると、鼻をふさぐことがあり、鼻が詰まりやすくなります。

ときは一時熱を下げます。熱は三九度以上になると害の恐れ、四〇度以上になると害の方が大きくなります。しかし、熱の結果として脳障害が起ることはありませぬ。熱があつて脳障害が起る病気に脳炎や髄膜炎がありま

から慌てないように、家庭の常備薬として家族構成に応じた解熱剤を備えたいものです。また、熱を計って一喜一憂することよりも記録にとどめることが、医師の診断や治療効果の判断に良い資料となります。

普通、風邪は自然に治りますが気管支炎や肺炎、喉炎、中耳炎などの合併症を起さないように注意しましょう。特に、小さい子供や老人は合併症が起りやすく、その症状が出てくると注意して観察し、早めに医師の診察を受けましょう。

鼻水やたんがうまく出せないと、これが細菌の栄養源となり、細菌を増やすこととなります。また、鼻水がたまることで呼吸するため、外気に含まれる細菌を取り去り適当な湿度を与える鼻の役割が損なわれますので、気管の細菌感染が起りやすくなります。

乾燥して粘くなり、強いせきをしないように出せなくりますので、湿度六〇〇程度に保ちましょう。水分を多く取ることもたんをさらさらとし、せきを軽くするのに役立ちます。

二月一日は、農業センサスが実施されます。この調査は、五年に一度実施される農業の基本調査で、全国の農

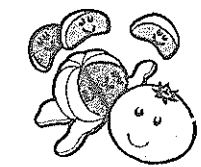
家を対象に行われ、その内容、規模からみても「農業の国勢調査」ともいえるものです。一月末には、調査員が皆さんの自宅へ伺いますので、ご協力をお願いします。

このたび、興連会婦人会ではアフリカ募金することになりました。南国市連合婦人会（西森律会長）も一月、二月に募金活動を行いますので、市民の皆さんのご協力をお願いします。（連絡先：☎2111内線314、市教育委員会社会教育係まで）

### アフリカ募金のお願い

### 飢饉に苦しむ人たちに愛の手を

### 企画財政課



十分な睡眠とバランスのよい食事を取り、換気の悪いところや砂ぼこりのあるところではできるだけ避けて、外から帰ったら手洗い、

二月一日は、農業センサスが実施されます。この調査は、五年に一度実施される農業の基本調査で、全国の農

## 農業センサスにご協力を

二月一日は、農業センサスが実施されます。この調査は、五年に一度実施される農業の基本調査で、全国の農

## 健康づくりのための食生活のあり方

### 食生活改善推進教室から

健康とは、身体的精神的、そして社会的に完全に良好な状態にあることをいいます。

健康を阻むものは、運動量の減少、精神的ストレスの過剰や食生活の乱れが挙げられ、これらは肥満や動脈硬化などの原因にもなります。

健康を阻むものは、運動量の減少、精神的ストレスの過剰や食生活の乱れが挙げられ、これらは肥満や動脈硬化などの原因にもなります。

健康を阻むものは、運動量の減少、精神的ストレスの過剰や食生活の乱れが挙げられ、これらは肥満や動脈硬化などの原因にもなります。

健康を阻むものは、運動量の減少、精神的ストレスの過剰や食生活の乱れが挙げられ、これらは肥満や動脈硬化などの原因にもなります。

健康を阻むものは、運動量の減少、精神的ストレスの過剰や食生活の乱れが挙げられ、これらは肥満や動脈硬化などの原因にもなります。

健康を阻むものは、運動量の減少、精神的ストレスの過剰や食生活の乱れが挙げられ、これらは肥満や動脈硬化などの原因にもなります。

健康を阻むものは、運動量の減少、精神的ストレスの過剰や食生活の乱れが挙げられ、これらは肥満や動脈硬化などの原因にもなります。

健康を阻むものは、運動量の減少、精神的ストレスの過剰や食生活の乱れが挙げられ、これらは肥満や動脈硬化などの原因にもなります。

健康を阻むものは、運動量の減少、精神的ストレスの過剰や食生活の乱れが挙げられ、これらは肥満や動脈硬化などの原因にもなります。

健康を阻むものは、運動量の減少、精神的ストレスの過剰や食生活の乱れが挙げられ、これらは肥満や動脈硬化などの原因にもなります。

健康を阻むものは、運動量の減少、精神的ストレスの過剰や食生活の乱れが挙げられ、これらは肥満や動脈硬化などの原因にもなります。

健康を阻むものは、運動量の減少、精神的ストレスの過剰や食生活の乱れが挙げられ、これらは肥満や動脈硬化などの原因にもなります。

健康を阻むものは、運動量の減少、精神的ストレスの過剰や食生活の乱れが挙げられ、これらは肥満や動脈硬化などの原因にもなります。

健康を阻むものは、運動量の減少、精神的ストレスの過剰や食生活の乱れが挙げられ、これらは肥満や動脈硬化などの原因にもなります。

健康を阻むものは、運動量の減少、精神的ストレスの過剰や食生活の乱れが挙げられ、これらは肥満や動脈硬化などの原因にもなります。

健康を阻むものは、運動量の減少、精神的ストレスの過剰や食生活の乱れが挙げられ、これらは肥満や動脈硬化などの原因にもなります。

健康を阻むものは、運動量の減少、精神的ストレスの過剰や食生活の乱れが挙げられ、これらは肥満や動脈硬化などの原因にもなります。

健康を阻むものは、運動量の減少、精神的ストレスの過剰や食生活の乱れが挙げられ、これらは肥満や動脈硬化などの原因にもなります。

健康を阻むものは、運動量の減少、精神的ストレスの過剰や食生活の乱れが挙げられ、これらは肥満や動脈硬化などの原因にもなります。

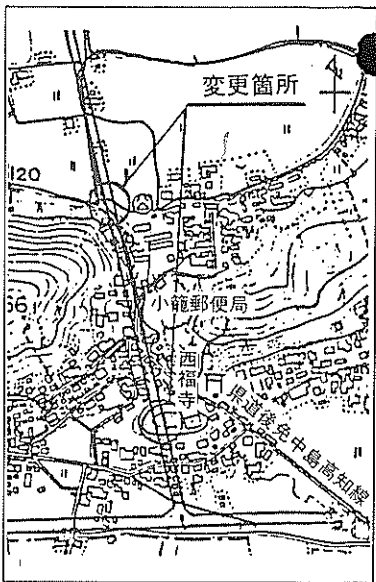
健康を阻むものは、運動量の減少、精神的ストレスの過剰や食生活の乱れが挙げられ、これらは肥満や動脈硬化などの原因にもなります。

健康を阻むものは、運動量の減少、精神的ストレスの過剰や食生活の乱れが挙げられ、これらは肥満や動脈硬化などの原因にもなります。

<b>市の統計</b>	
12月	
59.12.31現在	
《面積》	124.98km <sup>2</sup>
《人の動き》	
人口	47,427人 (前月比18増)
うち男	23,074人
女	24,353人
世帯	16,362世帯
出生	43人
死亡	33人
転入	149人
転出	141人
《交通事故》	
発生件数	29件
死者	0人
傷者	31人
《火災》	
発生件数	5件
うち建物	3件
車両	1件
その他	1件
被害額	615万円
《救急》	
出動回数	102回
うち急病	47回
交通事故	29回
一般事故	16回
その他	10回
《建築確認申請》	5件
《開発許可申請》	32件
《農地転用許可申請》	2件

### 縦覧のお知らせ

## 高知広域都市計画道路 変更案(市決定)について



●都市計画の種類 高知広域都市計画道路の変更 (市決定) 篠原八幡線(3・5・55号) 縦覧期間(予定) 60年1月17日から2月1日まで (日曜日は除く) ●縦覧場所 南国市役所都市計画課 関係の住民及び利害関係者は、縦覧期間満了の日までに縦覧に供された都市計画の案について、市に意見書を提出できます。 【都市計画課】