

まろらん
市政だより



昭和50年

2月

1日
No. 357



初入学児童の健康診断 —高平小学校—

もうすぐ一年生

☆…… 今年小学生になる児童の健康診断が各小学校 ……☆

☆…… で行われています。市内で新しく小学生にな ……☆

☆…… る児童は約 2,800名。 ……☆

☆…… お父さん、お母さんに手をひかれてやや緊張 ……☆

☆…… した感じで、内科検診など受けっていました。 ……☆

焼死者火災をなくしましょう

尊い命を火災から守るために次のことに注意しましょう。

▽不特定多数の人が出入りするデパート、旅館、病院、飲食店等においては、非常口や避難路を常に確保しておくと共に避難誘導については、従業員が分担して適切な避難誘導ができるように、実際に避難訓練を重ねておく。

▽一般家庭においては、子供、病人、老人は、避難しやすいところに就寝させ、外出するときこれらの人だけを残して外出しない

▽避難にあたっては、常に使用している出入口だけにたよりがちになりますが、状況によっては、

窓からでも避難することを皆さんで話し合っておく。

▽二階以上の階に居住する場合ははしごやロープ等を用意しておき使用方法を訓練しておく。

▽屋外の避難階段、非常口、避難通路等の除雪や氷割りをよく行い避難路を確保しておく。

▽除雪するときは、道路や消火栓の近くに捨てない。

進められています。
この工事は道の治山事業で、水族館裏山周辺の落石等の危険個所に防護柵をもうけ、来館者の危険を防止するとともにより緑を保護する目的で進められております。

工事は、水族館開館中は来館者

健康一口メモ	テレフォンサービス	二三局五・五一番から
会議中こつそりやる体操	さあ、五分間トレーニングで	調子のよくない人、また、つき出たおなかの人にいい運動です。
○まず背すじを伸ばすこと。	腰かけている姿勢は腰から背すじが曲がっています。そこで時々、腹部を張り出して背すじをピンと伸ばします。	若い人はもっと力が入るよう両手で、いすのサイドを握り力を入れて胸を張ります。
○脚の運動	この時、息を吸い力を抜きながら息を吐きましょう。	この時、息を吸い力を抜きながら息を吐きましょう。
○首の運動	次に腕で体をささえること。	次に腕で体をささえること。
○腰の運動	ヒジ掛けのあるいすなら、年配の人は、そこに手を当てて体をささえてみます。若い人は腰が浮くまでやりましょう。	ヒジ掛けのあるいすなら、年配の人は、そこに手を当てて体をささえてみます。若い人は腰が浮くまでやりましょう。
○肩の運動	大さくおなかをふくらませて息を吸う、へこませながら息を吐く腹式呼吸を大きくゆっくり繰り返しましょう。内臓の働きを促すので、胃腸の	大さくおなかをふくらませて息を吸う、へこませながら息を吐く腹式呼吸を大きくゆっくり繰り返しましょう。内
○体の運動	にして、肩の部分だけ上げおろし、又、片方ずつ肩を前に出してみます。	にして、肩の部分だけ上げおろし、又、片方ずつ肩を前に出してみます。
○腕の運動	以上の運動を、それぞれ二三回ひそかにしますと、疲れもやわらぎ、眠気も遠のくでしょう。	上の運動を、それぞれ二三回ひそかにしますと、疲れもやわらぎ、眠気も遠のくでしょう。

寒さに負けず

スケートを楽しむよい子たち

ことは例年なく寒さがきびしく、降雪の多い年です。絵鞆小学校をはじめ、市内12の小学校では、校庭などにスケートリンクを設け子供達の体力づくりに活用しています。

リンクは一周が平均200メートルで中央は初心者用のリートで、一般家庭においては、子供、病人、老人は、避難しやすいところに就寝させ、外出するときもこれらの人だけを残して外出しない

▽避難にあたっては、常に使用している出入口だけにたよりがちになりますが、状況によっては、

▽避難にあたっては、常に使用している出入口だけにたよりがちになりますが、状況によっては、

▽避難にあたっては、常に使用している出入口だけにたよりがちになりますが、状況によっては、

先天性股関節脱臼検診を行います

—室蘭保健所から—

四月には、統一地方選挙が行われます。有権者の方で、二月二十六日までに市内異動の手続きをした方は新住所の名簿に登載されますが、二月二十七日以後に異動の手続きをした方は、旧住所で投票するこ

なります。

▽検診日

二月十二日

▽場所

室蘭保健所

▽時間

十時～十一時半

▽対象

十三時～十五時

▽料金

六百円

生年月日、保護者氏名を記入のうえ室蘭保健所（幸町九一十一）へ申し込みください。

※当日は母子手帳を持参してください。くわしくは保健所普及課へ

