

# 保健婦 だより



高熱や頭痛のときには、頭を冷やすために氷枕や氷のうを使います。

即席に使える冷却枕もありますが、今月は昔から使われている氷枕と氷のうについての説明です。

「氷枕なんて簡単でしょう」と思われがちですが、間違った使い方をされていることがあります。

製氷皿で作った氷は角があつて病人にはかなり痛いものです。

かならず角をとり、氷が浸るだけの水を入れた後、空気を全部出しましょう。

製氷皿で作った氷は、空気が多いので、三十分ほどたつたら一度空気を出した方が、頭に氷枕がよくなじみます。

また、あてる時は、肩まで冷やさないように位置に注意しましょう。

タオルでぐるんで重なるの多い方を肩側にするとうが冷えにくくなります。

りますが、氷のうが動いて他の部分が冷えないように十分注意しましょう。

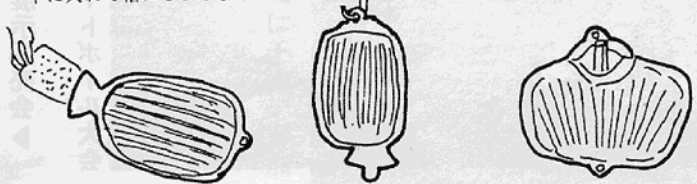
氷枕も氷のうも止め口から水がもれないことを確認し、タオルは取り替えるたびにかわいたものを使いましょう。

「水づくりの方法」  
氷枕をつくるときは、約1キロの水を使いますが、製氷皿では足りないことがあり、この氷は、空気が多いためにすぐ溶けてしまいます。

そこで、ポリ袋で水を作っておくとたいへん便利です。15センチ×30センチのポリ袋を三枚重ねて水を入れ、口を輪ゴムでしっかりと止めて凍らせると約1キロの水ができてあがるので、使うときはアイスピックで割って使います。

## 〈氷枕のしまい方〉

- ①口に割り箸などを折ってはさむ
- ②逆さに吊して陰干し
- ③新聞紙を折ってパウダーをふり、中に入れて箱にしましよ



## 人事

(一) は前任者(敬称略)

### 保健委員

▽安良沢町 星野敏彦(星野克一)▽山内 青山隆生(樫村敏雄)

# 参加しませんか 下水道ウォークラリー — 9月10日午前9時30分 —

「ふるさとの夢も未来も」  
九月十日は、全国下水道促進デーです。  
これは、国民の皆さんに下水道への認識と理解を深めていただき、下水道の普及向上を目指すため設けられたものです。  
この趣旨に沿って、下水道の不思議を探るウォークラリー大会を開催します。  
友だちや親子で歴史とロマンを秘めた杉並木のまち「いまいち」の初秋の風に吹かれ

- ◆ ながら、不断気付かない街の不思議を訪ねてみませんか。
- ◆ 期日 九月十日(日)雨天中止
- ◆ 集合場所・時間 今市役所駐車場、午前九時三〇分から十時まで受付
- ◆ チーム編成 一チーム二人から五人(小学生は保護者の引率が必要)
- ◆ 募集人員 一〇〇人(定員になり次第締切)
- ◆ 申込先 九月八日(金)までに下水道事業所(☎五四四一—一一一内線三九二)へ

育てよう  
他人のいたみ  
わかる子に  
家庭教育  
学級生作品

## お知らせコーナー

### 日光市職員採用試験

受付は9月25日から

平成二年四月一日以降採用予定の市職員採用試験を次のとおり行います。

- ◆ 募集人員 一般事務員若干名 電気員一名 土木員一名
- ◆ 受験資格 ①市内居住者で住民基本台帳に登録されている方(就学のため市外に居住している方はこの限りでない)
- ②学歴は高校卒業以上(来春卒業見込みの方も含む)で、昭和三十九年四月二日から昭和四十七年四月一日までに生まれた方(電気は、この他電気主任技術者の資格取得者またはその資格の認定に必要な科目を認定校で履修して卒業した方、若しくは来春卒業見込みの方)
- ◆ 試験日 第一次試験は十月三十一日、第二次試験は十月三十一日、十一月一日
- ◆ 試験場所は、総務課人事係(☎五四四一—一一一内線二二五)へ。

### 年金の請求は おすすめですか

国民年金の老齢・障害・遺族の各基礎年金、寡婦年金などは、老後の生活や、不慮の事故に遇ったときなどの生活の支えとして無くてはならないものです。  
しかし、これらの年金は、本人や遺族が請求の手続きを

してはじめて、権利が認められ受けることができるものです。年金を受ける権利があつても請求の手続きをしなければ、いつになつても年金を受けられることはできないのです。  
また、年金を受ける権利が発生してから五年以内に請求をしないと、年金を受ける権利がなくなってしまうことでもありますのでご注意ください。