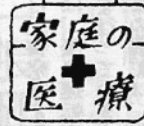


下痢

# 下痢のときは要注意

## 食中毒か伝染病かも？



暑さが続く  
と、どうして  
も下痢をしや  
すくになります。  
もともと胃腸  
が弱い人は、  
ちよつとしたこと、たとえば寝冷  
えをしたり、睡眠不足になったり、  
夏かぜにかかったり……また、冷  
たい飲食物や消化の悪い食べ物を  
取り過ぎたりすると、腹をこわし

てしまいます。  
単なる下痢なら、飲食物をひか  
えめにし、食事は消化のよいもの  
に切り替え、体を冷やさないよう  
に心がけると一〜二日で自然に治  
るのが普通です。  
下痢がひどい場合は、一〜二食  
絶食するのもよい方法です。絶食  
後はおかゆから徐々に慣らしてい  
きます。かぜによる下痢なら、う  
どんなど体が温まるものを食べる

ようにします。  
下痢をすると水を飲んではいけ  
ないと考えている人がいますが、



水分がどんどん出ていくわけです  
から、水分を取らないと脱水状態  
になり危険です。乳幼児、老人に  
は、とくに気をつけ、番茶や湯ざ  
ましなどを与えましょう。  
腸炎ビブリオ菌やサルモネラ菌  
による食中毒、赤痢など伝染病の  
病原菌による下痢は、発熱、腹痛、  
吐き気、嘔吐などを伴い、手当て  
が遅れると危険です。下痢の回数  
の多い少ないにかかわらず、医師  
の診断を受けましょう。シロウト  
まないことです。  
また、海外旅行直後の下痢は、  
たとえ軽症でも必ず医師の診断を  
受けましょう。

### 婦人ゴルフ教室

美容と健康のために、日ご  
る運動不足気味のご婦人のた  
めの「ゴルフ教室」です。  
緑と太陽のもと、一日をゴ  
ルフでお楽しみください。  
◎とき 九月二十四日 午前  
九時  
◎ところ 市民ゴルフ場  
◎申込締切 九月十九日まで  
に市体育館へ。(54-1187)  
◎定員 四十名  
なお、くわしいことは市体  
育館へおたずねください。

## 「家庭の日

### 作文集」から ④

この間の日曜は、家族みんなで家の中の  
おそうじをした。私と妹は、自分たちの部  
屋をきれいにした。父と母は、茶の間やざ  
しきの方を担当した。土曜日の夕飯のあと、  
明日の日曜日にやるそうじのことについて  
話し合った。私と妹の部屋は、母と、机の  
並べ方や、置く所、本はどどこに置くかなど、  
全部相談して決めておいたので、すぐ終わ  
った。父や母はたいへんだ。押し入れの中  
を片付けて、薬箱から薬を出したり入れた  
り、それが終わると、障子のほりかえ、ピア  
ノミがき、窓ガラスふきなど、次から次へ  
と仕事をしている。私と妹も、手伝ってお

昼前の予定を終わらした。

お昼は、母が得意のスパゲティを作って  
くれた。窓ガラスがピカッと光って、すき  
通り、まわりもきちんと整理ができていて、  
気持ちがいい。

午後は、物置き小屋や玄関のそうじをし  
た。物置き小屋は、自転車や草かりがま、

## 「家族そろって」

清滝小五年

前田

菜穂子

(現在清滝小六年)

使っていないダンボールなどいっばいつま  
っている。まず、父が重い物を全部外へ出  
してくれた。そのあとを私と妹でこみをは  
き出した。母は物置き小屋の戸のはずれを  
直した。また父が出したものを整理しなが  
ら、物置き小屋へしまった。妹が、

あとと思った。

夜になって電燈をつけると、白い障子に  
光が反射してきて、パツと明るくなり、ま  
ぶしい。どこをみてもピカピカしていて、  
廊下もつるつるしている。

毎日、学校へ行って友だちと遊ぶことは  
とても楽しいけど、今日のように家族みん  
なで協力して、おそうじをする。またどこ  
かへ行くということもたいへん楽しみなこ  
とだと思った。

「家族そろって」というのは、とてもい  
いことだ。私の家は、父がおつとめなので、  
家族そろって何かをするということは、な  
かなかできない。でも、今度の家庭の日にも、  
家族そろって何かしようということにな  
った。

私と妹は、みんなでうつつのみやへ行って  
買い物がしたいなあと言った。多分実行で  
きそうだ。