







脑卒中を起こすきっかけを考えると、脳出血は、高血圧の人で、日常生活時に血圧を高くする誘因が働いた時におこりやすく、脳血管は、一般的には脳の動脈硬化の進んだ人で、睡眠、休息中など血圧のおちついでいる時におこることが多いのです。

ある調査では、脳出血はその約90%のものが、仕事中、食事飲食中、用便中、外出中、入浴中など、活動している時に発作をおこしているという報告をしていました。ですから、血圧の高い人にとつて、働いている時は充分に注意をしていなければいけないことをおこしています。

ある調査では、脳出血はその約90%のものが、仕事中、食事飲食中、用便中、外出中、入浴中など、活動している時に発作をおこしているという報告をしていました。ですから、血圧の高い人にとつて、働いている時は充分に注意をしていなければいけないことをおこしています。

最近は、肉体労働者と、頭を使っている労働者の血圧には差がない

疲労を回復するには、まず睡眠を充分とするよう心がけましょう。

最近は、肉体労働者と、頭を使っている労働者の血圧には差がない

疲労を回復するには、まず睡眠を充分とするよう心がけましょう。

最近は、肉体労働者と、頭を使っている労働者の血圧には差がない

疲労を回復するには、まず睡眠を充分とするよう心がけましょう。

最近は、肉体労働者と、頭を使っている労働者の血圧には差がない



## シロバラコーナー

突然に隣国から戦争をしかけられ、あわてて野良馬を集め立向ったが、昔の教養を忘れた馬どもは、命令を聞かず、散々に敗けてしまつた。

(中国昔話)

## 馬と訓練

ある国の王さまは、訓練のゆきとどいた、たくさん

の馬をもち、それでいつも勝利をおさめた大国となりました。

太平の日々が続いた。

突然に隣国から戦争をしかけられ、あわてて野良馬を集め立向ったが、昔の教養を忘れた馬どもは、命令を聞かず、散々に敗けてしまつた。

(中国昔話)

## 血圧を考える(V)

### —労働と血圧—

とは勿論ですが、過労は絶対避けなければいけません。

これから迎える夏は、一見発熱した季節のように見えますが、日本の夏は湿気も多く、人間の身体にとって健



## 郵便局だより

三分ほど待ってかけなおすのがコツです。

◎集じん袋やフィルターに「ごみ」がたまると能率が低下します。

また、モーターの寿命を縮めることになります。

II 郵便局の電話に協力を!!

III 郵便禁制品と郵送禁止品

現金や貴金属などは、郵送の条件が満たされれば送れます

がはじめから郵便物として差し出すことを法律で禁止しているものがあります。

それは、郵便禁制品と呼ばれるものがあります。

が、それだけに郵便局では、心

理化されることで、どうが、ま

だ、郵便局で電話交換を人の手

が着々と進んでいます。

皆さまの電話もやがてダイヤル化されることで、どうが、ま

だ、郵便局で電話交換を人の手

が着々と進んでいます。

全国では、電話のダイヤル化

が、はじめから郵便物として差

し出すことを法律で禁止してい

るものがあります。

が、それだけに郵便局では、心

理化されることで、どうが、ま

だ、郵便局で電話交換を人の手

が着々と進んでいます。

皆さまの電話もやがてダイヤル化

が、はじめから郵便物として差

し出すことを法律で禁止してい

るものがあります。

が、それだけに郵便局では、心

理化されることで、どうが、ま

だ、郵便局で電話交換を人の手

が着々と進んでいます。

全国では、電話のダイヤル化

が、はじめから郵便物として差

し出すことを法律で禁止してい

るものがあります。

が、それだけに郵便局では、心

理化されることで、どうが、ま

だ、郵便局で電話交換を人の手

が着々と進んでいます。

皆さまの電話もやがてダイヤル化

が、はじめから郵便物として差

し出すことを法律で禁止してい

るものがあります。

が、それだけに郵便局では、心

理化されることで、どうが、ま

だ、郵便局で電話交換を人の手

が着々と進んでいます。

全国では、電話のダイヤル化

が、はじめから郵便物として差

し出すことを法律で禁止してい

# 教育の窓

特に生活指導面での共通点を見出し適切な指導をはかる。

い、社会教育委員、公民館長、主事などの活動の強化をはかる。

## (先生)の(異)動



①植村 米子

②50歳 ③香美郡赤岡町 ④東川中 ⑤誠修学院 ⑥家庭科、国語、⑦手芸など ⑧すばらしく教育熱心な地域であること、環境の良いことなど聞かされました。

今年は家庭科と国語の一部を受けもたしていただきことになりました。学習、生活すべてを通しておられます。このようないい間で、このようないい間に育つて欲しく思います。

（魚梁瀬中学校へ）

（馬路中学校）

○山田敏夫（在勤三年）西峰小

佐喜浜小 ③室戸市佐喜浜町 ④

⑦活花、習字、日本舞踊（た

だ見て楽しむのです）⑧子

ども達と日々楽しく過ごしたい

と思っていますのでよろしくお

願いたします。

（魚梁瀬小学校へ）

（前田 育美）

（馬路中学校へ）

（前田 育美）

（馬路中学校へ）

（馬路中学校へ）