



リサイクルQ&A

今回は、分別チラシの金属製ふた・鍋・やかん等のごく一部をご紹介します。

金属製ふた・鍋・やかん等 (アルミ・ステンレス・スチール・銅製品です。)

容器に『ふたはアルミです』などの表示がある場合は表示どおりに分別してください。



大きいものは、コンテナに入る大きさにしてから出しましょう。ホッチキス針や裁縫針などの小さいものは、菓子缶などの容器に入れてからコンテナに入れてください。

《問い合わせ先》大崎町役場福祉保健課 TEL76-1111 (内線145)

いびきをかく



保健師だより

先日、自宅に宿泊客がありまして、「お酒を飲む」、「タバコを吸う」、「いびきをかく」の三拍子そろったお客でした。お陰で次の日、私は睡眠不足でしたので、今回は『いびき』について書くことにしました。

子どもがいびきをかく時は、肥大かアデノイドの肥大が考えられます。いびきがひどく、睡眠時に呼吸が十分できなくて夜眠れない場合は、子どもの成長の妨げになりますので、アデノイドの切除を考えた方がよいでしょう。まずは耳鼻咽喉科を受診して、相談しましょう。

また、大人がいびきをかく時は、鼻やのどなどの空気の

通り道が要因になっています。一般的に、太った人はいびきをかきやすく、飲酒や過労などいびきの原因になります。また、寝る時の姿勢もいびきと関係し、低いまくらで横向きに寝るといびきをかきにくいようです。いびきが気になるようなら、一度、診てもらいましょう。

また、いびきがひどいだけでなく、睡眠中に一時的に呼吸が止まってしまふ場合(睡眠時無呼吸症候群の疑い)、それが突然死の原因になるともいわれていますので、一度、耳鼻咽喉科を受診してみてください。

