

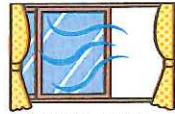
1月のほけんだより

あけましておめでとうございます。今年はどんな1年になるのでしょうか。今年も元気に過ごすために、食事、運動、睡眠のバランスを大切にしていきましょう。皆様が心身ともに健康に過ごせますように。12月は、アデノウイルスが1人、感染性胃腸炎が1人、頭ジラミが1人、細菌性結膜炎が1人、インフルエンザBが1人でした。

寒い時期のけがや病気に注意！

こんなことに気を付けましょう

ポケットに手を入れたまま歩かないようにしましょう



1時間に1度、換気をしましょう

感染症にならないよう、人の多い場所は避けましょう

手洗い・うがいをこまめにしましょう

咳エチケットを守りましょう

乾燥しないよう加湿器をつけましょう

早寝早起きをしましょう

冬のかぜについて

冬に流行するかぜには、発熱、鼻水、喉などが主症状の「鼻と喉のかぜ」と、嘔吐や下痢が主症状の「お腹にくるかぜ」（感染性胃腸炎など）があります。冬場、特に注意すべきはインフルエンザです。時に重症化することがあり、急な発熱や悪寒、筋肉痛・関節痛を伴うようなら、インフルエンザの可能性があるので早めに医師にかかりましょう。

自宅では、部屋を保温・加湿し、脱水症状が出ないよう、水分補給には十分注意しましょう。

マスクをつけよう

冬はかぜやインフルエンザが流行する季節です。咳やくしゃみが出たらマスクをつけて、周囲にウイルスや菌を撒き散らさないようにしましょう。かぜを引いていなくても、マスクをつけることで鼻や喉の乾燥や炎症を防ぐことができます。また外出中、ドアノブや手すりなどを触った後に、無意識に鼻や口を触ってウイルスに感染することがありますが、マスクをつけることで直接触る機会がぐっと減ります。子どもに合ったサイズのマスクを選んで、感染予防に役立てましょう。

1月の休日急患診療機関

1/1	月	たれたこども医院 (小) 51-0005 (三股町)	松山医院 (内・呼・小) 24-1046 (上川東)	宇宿医院 (内・胃・消) 25-9031 (栄町)	メディカルティン医療院 (外) 22-2240 (立野町)	花房泌尿器科医院 (泌) 25-1177 (北原町)	かみながスクリニック (耳鼻) 25-0224 (上長坂町)
2	火	原田医院 (内・小・外) 26-3330 (郡元町)	伊達クリニック (内・産) 36-7088 (牟田町)	瀬ノ口内科放射線科医院 (内) 25-7780 (都原町)	安藤胃腸科外科医院 (消・外・内) 39-2226 (豊瀨町)	倉内整形外科病院 (整) 22-1252 (上町)	中山産婦人科医院 (産・婦) 23-8815 (前田町)
3	水	有馬医院 (内・小・外) 23-2610 (上長坂町)	共立医院 (内) 22-0213 (蔵原町)	あきづき医院 (内・心内) 36-0534 (上水瀨町)	とま内科外科胃腸科医院 (内・外・胃) 52-1135 (三股町)	どいクリニック (外・胃・内) 22-1825 (上東町)	西元眼科医院 (眼) 25-8888 (中原町)
7	日	政所医院 (小・内) 58-2171 (高城町)	村上循環器内科クリニック (箱・内) 25-2700 (宮丸町)	園田光正内科医院 (内) 38-5115 (太鼓坂町)	もりやま脳神経外科 (脳) 21-6888 (久保原町)	ながはま整形外科 (整) 46-7188 (都北町)	永吉眼科医院 (眼) 22-1530 (姫城町)
8	月	志々目医院 (内・小) 57-2004 (山之口町)	野辺医院 (内・胃) 22-0153 (上町)	ゆうクリニック (内) 46-6100 (広原町)	一心外科医院 (外・骨・内) 52-7788 (三股町)	速見泌尿器科医院 (泌) 24-8344 (妻ヶ丘町)	西浦医院 (耳鼻) 22-0715 (松元町)
14	日	富田医院 (内・小) 23-4586 (栄町)	瀬ノ口医院 (内・消) 25-5155 (姫城町)	戸嶋病院 (内) 22-1437 (郡元町)	三州病院 (外・胃・内) 22-0230 (花線町)	きたむら皮膚科クリニック (皮・アレ) 38-7300 (吉尾町)	丸田病院 (産・婦) 23-7060 (八幡町)
21	日	昌中小児科医院 (小) 52-6000 (三股町)	三嶋内科 (内) 24-7171 (鷹尾)	佐々木医院 (内) 62-1103 (高崎町)	むねと心臓血管科クリニック (箱・外・内) 36-8926 (東町)	ならはら皮膚科医院 (皮) 22-1455 (志比田町)	吹上耳鼻咽喉科医院 (耳鼻) 21-4133 (鷹尾)
28	日	沖水こどもクリニック (小) 27-5656 (太郎町)	おおくぼクリニック (内) 26-1500 (千町)	坂田医院 (内・消・胃) 51-2003 (三股町)	山路医院 (外・内) 64-3133 (山田町)	飯田整形外科クリニック (整) 46-5115 (上町)	宮田眼科病院 (眼) 22-1441 (蔵原町)