



6月のほけんだより

看護師 中山 みどり

ジメジメとした梅雨の季節は、気分も晴れず、ふさぎ込んでしまうことがあります。晴れた日は積極的に外で遊んで体調を崩さないように、生活リズムを整えましょう。5月は感染性胃腸炎が4人、マイコプラズマ肺炎が1人でした。

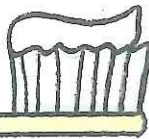
感染性胃腸炎が流行り始めています

ノロウイルスやロタウイルスなどのウイルスが原因で、吐き気や嘔吐、下痢、腹痛などの症状が見られ、発熱する場合があります。

下痢や嘔吐がある場合は早めに病院で診てもらい、脱水症状にならないよう、こまめな水分補給を心がけましょう。また、吐物や便にはウイルスが含まれているので適切な処理をし、片付け後は、手洗い・うがいをきちんと行ってください。



6/5 歯科検査



虫歯を予防するためには、やはり歯みがきが一番大切です。お子さまが歯みがきをした後は仕上げみがきを行い、虫歯を予防しましょう。また、ご飯を食べる時はしっかりとかんで食べる習慣を付けましょう。肥満予防となるだけでなく、唾液がたくさん出ることで口の中を洗い流し、虫歯を防いでくれる役割があります。



夏かぜ



大人の夏かぜは症状が穏やかな場合が多いのですが、子どもの場合は症状が重くなる場合があります。プールを介して感染することが多い「プール熱」や、口内炎のできる「ヘルパンギーナ」、手・足・口に水ぼうがができる「手足口病」などは、子どもがかかりやすいウイルス性の夏かぜの代表格で、症状の変化に注意が必要です。高熱が出て嘔吐などが見られる時は、医療機関を受診しましょう。予防法は、冬場とあまり変わりません。部屋の乾燥を防ぎ、手洗いをしっかりと行い、ビタミンCをしっかりとって規則正しい生活を心がけましょう。

6月の休日急患診療機関

6/3	日	富田医院 (内・小) 23-4586 (柴町)	森山内科・歯科外科 (内) 21-6000 (南郷見町)	大橋クリニック (内・小児科) 37-0539 (庄内町)	山路医院 (外・内) 64-3133 (山田町)	石井皮膚科医院 (皮) 23-4588 (蔵原町)	小山田眼科医院 (眼) 22-0710 (松元町)
10	日	久保原田中医院 (内・小) 22-7700 (久保原町)	ベテスタクリニック (内) 22-1700 (年見町)	大岐医院 (内・胃) 57-2025 (山之口町)	宗正病院 (外) 22-4380 (八幡町)	江夏整形外科クリニック (整・小児科) 51-1122 (三股町)	野田医院 (産・婦) 24-8553 (蔵原町)
17	日	原田医院 (内・小・外) 26-3330 (郡元町)	田口循環器科内科クリニック (内) 24-0600 (下川東)	みしま内科クリニック (内・循) 51-8100 (三股町)	飯屋外科胃腸科医院 (外・胃・内・小) 25-7712 (志比田町)	小牧病院 (整) 24-1212 (立野町)	くぼた眼科 (眼) 26-3100 (海蔵尾町)
24	日	たけしたこども医院 (小) 51-0005 (三股町)	坂元医院 (内・胃) 22-0360 (牟田町)	宇宿医院 (内・胃・消) 25-9031 (柴町)	柳田病院 (脳・外) 22-4862 (栗町)	池之上整形外科 (整・小児科) 23-2311 (上川東)	すみ産婦人科医院 (産・婦) 23-1152 (東町)