



9月のほけんだより



看護師 中山 みどり

まだまだ残暑が続きますが、幾分過ごしやすい日が増えてきました。元気いっぱい夏を過ごした子どもたち。夏の疲れが出やすくなる時期なので、ゆっくりお風呂に入り、たっぷり睡眠をとるなどして、体調を崩さないように気を付けましょう。8月はとびひが3名でした。

とびひ

アトピーやあせも、虫刺され、すり傷などを手で触ったりかいたりすると、皮膚の表面に複数の細菌が付着して繁殖し、皮膚がただれたり、水ぶくれになったり、かさぶたになったりします。なかでも黄色ブドウ球菌は高温多湿を好むため、夏になると流行し



患部を触った手で体の他の場所に触れると、感染がさらに広がります。ガーゼなどで覆って、患部に直接触れないようにしましょう。状態がひどい場合は医療機関に相談し、内服の抗生物質を処方してもらいます。子どもの間で感染しやすいので、家庭でもタオルの共有や、兄弟との入浴は控えましょう。虫刺されやすり傷などは放置せず、しっかりと消毒をして清潔にし、とびひにならないように注意が必要です。汗をかいたらこまめに着替え、爪は短く切り、毎日シャワーを浴びて体を清潔に保つことが一番の予防法となります。

生活リズムの見直し



夏休みの間に眠る時間が遅くなったり、食事の時間が不規則になったりしていませんか？
かぜを引かない強い体をつくるために生活リズムを見直しましょう。

- ・早起きをし余裕をもって、朝ご飯、歯みがき、トイレを済ませる（朝食は必ず食べましょう）
- ・シャワーだけでなく、ゆっくりとお風呂に入る
- ・早寝を心がけ睡眠をしっかりとする
- ・顔色や食欲など、普段から健康観察を細かく行う

9月の休日急患診療機関

9/2	山内小児科医院 (小) 22-0048 (上町)	ゆうクリニック (内) 46-6100 (広原町)	隅 病 院 (内・胃) 62-1100 (高崎町)	わたしこ鍼灸科クリニック (内外・内) 36-8926 (東町)	江夏整形外科クリニック (豊・刈・刈) 51-1122 (三股町)	やの耳鼻咽喉科 (耳鼻) 27-5222 (吉尾町)
9	はしぐち小児科 (小) 24-5500 (都原町)	柏 村 内 科 (内) 22-2616 (上町)	大 岐 医 院 (内・胃) 57-2025 (山之口町)	川 畑 医 院 (外・胃) 46-3225 (年見町)	ながはま整形外科 (整) 46-7188 (都北町)	いねい耳鼻咽喉科クリニック (耳鼻) 36-5555 (千町)
16	久保原田中医院 (内・小) 22-7700 (久保原町)	ベテスダクリニック (内) 22-1700 (年見町)	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) 25-7712 (志比田町)	小 牧 病 院 (整) 24-1212 (立野町)	小山田眼科医院 (眼) 22-0710 (松元町)
17	畠中小児科医院 (小) 52-6000 (三股町)	田口循環器科クリニック (内) 24-0600 (下川東)	海老原内科 (内) 64-1211 (山田町)	宗 正 病 院 (外) 22-4980 (八幡町)	池之上整形外科 (整・外・内) 23-2311 (上川東)	野 田 医 院 (産・婦) 24-8553 (蔵原町)
23	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)	大橋クリニック (内・滑りハ) 37-0539 (庄内町)	山 路 医 院 (外・内) 64-3133 (山田町)	橘 病 院 (整) 23-7236 (中町)	くばた眼科 (眼) 26-3100 (南尾町)
24	原 田 医 院 (内・小・外) 26-3330 (都元町)	ライフクリニック (内) 39-2525 (安久町)	黒 松 病 院 (内) 38-1120 (金田町)	柳 田 病 院 (脳・外) 22-4862 (東町)	横 山 病 院 (整・酒) 22-2806 (都島町)	たき心療内科クリニック (心内・精神) 46-9191 (若葉町)
30	城 南 病 院 (小・内) 23-2844 (大王町)	共 立 医 院 (内) 22-0213 (蔵原町)	宇 宿 医 院 (内・胃・滑) 25-9031 (栄町)	野口脳神経外科 (脳) 47-1800 (太郎町)	よしかわクリニック (整・整・内) 23-9384 (前田町)	西 浦 医 院 (耳鼻) 22-0715 (松元町)