

夏の暑さもおさまり、秋らしくなってきました。さわやかに吹く風が秋の深まりを知らせてくれます。季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもあるので、手洗い・うがいや衣服の調節などをして、かぜを予防しましょう。9月は、RSウイルス症候群が3人、感染性胃腸炎が1人でした。

秋かぜに注意

秋は気温差が激しいため、かぜを引きやすくなります。ご家庭では背中を触るなどして確認し、汗をかいているようなら衣服を取り替えてあげましょう。また、手洗い・うがいをこまめに行う習慣を付け、規則正しい生活でウイルスを寄せ付けないようにしましょう。

秋は薄着の服装で

9月も後半になると肌寒く感じる朝が増え、ついつい子どもに厚着をさせたくくなります。しかし、本格的な寒さを迎える前のこの時期に薄着の習慣を付けておけば、かぜを引きにくい体になります。外気を肌で直接感じることで自律神経が整い、病気への抵抗力が高まるからです。“大人より1枚少なめ”を目安に、薄手の衣服を重ねるなどして、じょうずな体温調節を行いましょう。



インフルエンザ対策

- ・食事前、帰宅時に手洗い・うがいをする。
- ・バランスのよい食事、睡眠をしっかりとする。
- ・肌着をきちんと着けて、気温に合わせた衣服の調節をする。
- ・部屋の換気をし、人ごみをなるべく避ける。
- ・適度に運動をする。



予防接種を受けよう！

感染力の強いインフルエンザにかかりにくくなり、発病しても重症化するのを防ぎます。接種を受けてから抗体ができるまでには約2週間かかるので、10月～12月頃には接種を済ませておきましょう。



10月の休日急患診療機関

| 月日 | 医 療 機 関 名 | | | | | |
|--------|--------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------|
| | (小児科・内科小児科) | (内 科) | (内科・心療内科) | (外科・脳外科) | (整形外科・泌尿器科・皮膚科) | (耳鼻科・眼科・産婦人科) |
| 10/6 日 | 政 所 医 院 (小・内) 58-2171 (高城町) | 田口徳義内科クリニック (内) 24-0600 (下川東) | 隅 病 院 (内・胃) 62-1100 (高崎町) | 飯屋外科胃腸科医院 (外・胃・直) 25-7712 (志比田町) | むかわ整形外科クリニック (整) 36-5333 (平江町) | 永吉眼科医院 (眼) 22-1530 (姫城町) |
| 13 日 | 早水公園クリニック (内・小・外・小) 36-6117 (早水町) | 松 山 医 院 (内・小・リウ) 24-1046 (上川東) | いつみ内科医院 (内) 22-7111 (鷹尾) | 宗 正 病 院 (外) 22-4380 (八幡町) | 石井皮膚科医院 (皮) 23-4588 (蔵原町) | 中山産婦人科医院 (産・婦) 23-8815 (前田町) |
| 14 月 | 飯 屋 医 院 (内・小) 36-0521 (上水端町) | ライフクリニック (内) 39-2525 (安久町) | 蕨ノ口内科放射線科医院 (内) 25-7780 (都原町) | 野口脳神経外科 (脳) 47-1800 (太郎坊町) | 横 山 病 院 (内・消) 22-2806 (都島町) | くぼた眼科 (眼) 26-3100 (南鷹尾町) |
| 20 日 | ふくしまクリニック (内・消・小) 46-5001 (下川東) | 藤元総合病院 (内) 22-1717 (早鈴町) | 坂 田 医 院 (内・消・胃) 51-2003 (三股町) | 吉 松 病 院 (外・整) 25-1500 (蔵原町) | 飯田整形外科クリニック (整) 46-5115 (上町) | 岩下耳鼻咽喉科 (耳鼻) 51-1187 (三股町) |
| 22 火 | 久保原田中医院 (内・小) 22-7700 (久保原町) | 坂 元 医 院 (内・胃) 22-0360 (幸田町) | 黒 松 病 院 (内) 38-1120 (金田町) | 諏訪内科クリニック (脳) 80-4313 (下川東) | 江夏整形外科クリニック (整・リウマ) 51-1122 (三股町) | よしだ眼科クリニック (眼) 77-8817 (三股町) |
| 27 日 | 有 馬 医 院 (内・小) 23-2610 (上長坂町) | 野 辺 医 院 (内・胃) 22-0153 (上町) | 佐 々 木 医 院 (内) 62-1103 (高崎町) | たかお浜田医院 (外・内) 22-8818 (鷹尾) | 池之上整形外科 (整・リウマ) 23-2311 (上川東) | すみ産婦人科医院 (産・婦) 23-1152 (東町) |