

# 12月のほけんだより

看護師 中山 みどり



年末年始は、家族でお祝いする楽しい行事が盛りだくさん！ お休みの間は生活習慣が乱れがちとなりますが、睡眠・食事の時間を意識し、病気や事故のない、楽しい冬をお過ごしください。11月は感染性胃腸炎が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いましょう。



### 汚れた衣服は…

85℃の熱湯に1分以上浸けるか、塩素系漂白剤を薄めた物で消毒します。



消毒ができたなら洗濯機に入れて大丈夫です。



汚れた場所もしっかりと消毒を行いましょう。



## 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。



## 12月の休日急患診療機関

12/1	日	たけしたこども医院 (小) 51-0005 (三股町)	伊達クリニック (内・循) 36-7088 (幸田町)	大岐医院 (内・胃) 57-2025 (山之口町)	柳田病院 (脳・外) 22-4862 (東町)	もちお蛸原医院 (整・形) 21-5355 (養原町)	やの耳鼻咽喉科 (耳鼻) 27-5222 (吉尾町)
8	日	富田医院 (内・小) 23-4586 (柴町)	田口徳蔵内科クリニック (内) 24-0600 (下川東)	長倉医院 (内) 52-2109 (三股町)	もりやま脳神経外科 (脳) 21-6888 (久保原町)	ならはら皮膚科医院 (皮) 22-1455 (志比田町)	いそいち産婦人科医院 (産・婦) 22-4585 (平塚町)
15	日	城南病院 (小・内) 23-2844 (大王町)	松山医院 (内・婦・小) 24-1046 (上川東)	あきづき医院 (内・心内) 36-0534 (上水流町)	安藤胃腸科外科医院 (内・外) 39-2226 (豊満町)	橘病院 (整) 23-7236 (中町)	小山田眼科医院 (眼) 22-0710 (松元町)
22	日	早水公園クリニック (内・小・婦) 36-6117 (早水町)	藤元総合病院 (内) 22-1717 (早鈴町)	瀬ノ口内科放射線科医院 (内) 25-7780 (都原町)	とまり内科科胃腸科医院 (内・外・胃) 52-1135 (三股町)	酒井皮膚科医院 (皮) 25-5322 (北原町)	野田医院 (産・婦) 24-8553 (蔵原町)
29	日	ふくしまクリニック (内・小・小) 46-5001 (下川東)	粕村内科 (内) 22-2616 (上町)	ホームクリニックまた (内・呼) 52-1348 (三股町)	福島外科胃腸科医院 (外・胃・整) 38-1633 (都北町)	よしかわクリニック (麻・整・内) 23-9384 (前田町)	武田産婦人科医院 (産・婦) 22-0336 (蔵原町)
30	月	山内小児科医院 (小) 22-0048 (上町)	すみクリニック (内) 36-7701 (寛町)	海老原内科 (内) 64-1211 (山田町)	衆正病院 (外) 22-4380 (八幡町)	飯田整形外科クリニック (整) 46-5115 (上町)	永吉眼科医院 (眼) 22-1530 (姫城町)
31	火	教山内科医院 (内・小) 62-1205 (高崎町)	ゆうクリニック (内) 46-6100 (広原町)	戸嶋病院 (内) 22-1437 (郡元町)	飯屋外科胃腸科医院 (外・胃・内) 25-7712 (志比田町)	ながはま整形外科 (整) 46-7188 (都北町)	吹上耳鼻咽喉科医院 (耳鼻) 21-4133 (鶴尾)