

1月のほけんだより

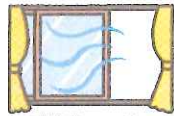
看護師 中山 みどり

あけましておめでとうございます。お正月は楽しく過ごせましたか？つい不規則な生活をしたり、食べ過ぎたりしませんでしたか？今年も子どもたちが健康に過ごせるように、ほけんだよりを通して病気の予防法などをお伝えしていきます。本年もよろしくお願いたします。12月は感染症はいませんでした。

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	水	はしごち小児科 (小) 24-5500 (都原町)	ベテスダクリニック (内) 22-1700 (年見町)	坂田医院 (内・消・内) 51-2003 (三股町)	わむらひ産科クリニック (循外・内) 36-8926 (東町)	池之上整形外科 (整形外科) 23-2311 (上川東)	ふたみ眼科 (眼) 38-5532 (都北町)
2	木	沖水こどもクリニック (小) 27-5656 (太郎坊町)	榎本循環器内科医院 (循・内) 26-0008 (花巻町)	佐々木医院 (内) 62-1103 (高崎町)	はまだクリニック (外・胃・肛) 45-2266 (祝吉町)	倉内整形外科病院 (整) 22-1252 (上町)	よしだ眼科クリニック (眼) 77-8817 (三股町)
3	金	志々目医院 (内・小) 57-2004 (山之口町)	有川呼吸器内科医院 (呼・内) 24-6677 (上川東)	隅病院 (内・胃) 62-1100 (高崎町)	野口脳神経外科 (脳) 47-1800 (太郎坊町)	もちお産原医院 (整・形) 21-5355 (養原町)	岩下耳鼻咽喉科 (耳鼻) 51-1187 (三股町)
5	日	飯屋医院 (内・小) 36-0521 (上水流町)	坂元医院 (内・胃) 22-0360 (幸田町)	いづみ内科医院 (内) 22-7111 (鷹尾)	吉松病院 (外・整) 25-1500 (蔵原町)	なごら産科クリニック (整) 36-5333 (平江町)	宮田眼科病院 (眼) 22-1441 (蔵原町)
12	日	政所医院 (小・内) 58-2171 (高城町)	野辺医院 (内・胃) 22-0153 (上町)	大橋クリニック (内・消・肛) 37-0539 (庄内町)	たかお浜田医院 (外・内) 22-8818 (鷹尾)	江夏整形外科クリニック (整形外科) 51-1122 (三股町)	すみ産婦人科医院 (産・婦) 23-1152 (東町)
13	月	有馬医院 (内・小) 23-2610 (上長飯町)	ライフクリニック (内) 39-2525 (安久町)	黒松病院 (内) 38-1120 (金田町)	三州病院 (外・胃・内) 22-0230 (花巻町)	遠見泌尿器科医院 (総) 24-8344 (妻ヶ丘町)	たき心内科クリニック (心・消・内) 46-9191 (若菜町)
19	日	共立医院 (内・小) 22-0213 (蔵原町)	森山内科・脳神経外科 (内) 21-5000 (南鷹尾町)	宇宿医院 (内・胃・消) 25-9031 (栄町)	川畑医院 (外・胃) 46-3225 (年見町)	どいクリニック (外・胃・内) 22-1825 (上東町)	中山産婦人科医院 (産・婦) 23-8815 (前田町)
26	日	轟中小児科医院 (小) 52-8000 (三股町)	瀬ノ口医院 (内・消) 25-5155 (姫城町)	みしま内科クリニック (内・循) 51-8100 (三股町)	山路医院 (外・内) 64-3133 (山田町)	いね産科クリニック (形・皮) 45-0020 (年見町)	くぼた眼科 (眼) 26-3100 (南鷹尾町)