

# ほけんだより 11月

朝夕の冷え込みが厳しくなってきました。一日のうちの寒暖差が激しいと、風邪をひきやすくなります。これからやってくる本格的な冬に向けて、風邪に負けない丈夫な体作りを心がけましょう。

**インフルエンザ予防接種のシーズンです。**

子どもの場合は、1シーズン2回接種が標準です。

- 接種してから、2週間以上たないと効果が現れないので、接種する方は、12月の流行期に入る前に済ませるようにしましょう。ただ、アレルギーのあるお子さんの場合、受けられないこともあります。医師とよく相談してください。

**だいじょうぶ?...** **鼻水・鼻づまり**

鼻水や鼻づまりをほうっておくと、鼻やのどの粘膜が炎症を起こし、ほかの病気の原因になることもあります。鼻水、鼻づまりが気になったら、早めに病院を受診しましょう。そして家庭では、鼻水が出たらふく、鼻がつまったらかむ、という生活習慣が身につくよう、繰り返し伝えていきましょう。

**健康な体作りが風邪の予防に**

気温が下がり、空気が乾燥してくると、気をつけたい風邪。うがいと手洗いが、風邪の予防の基本です。習慣づけるようにしましょう。また、規則正しい生活で、ウイルスを寄せつけない強い体を作ることも、大きな風邪予防になります。ご家族みなさんと、気を付けていきましょう。

- せっけんで手を洗う**
- がらがらうがい**
- 3食しっかり食べる**
- 早寝早起き**

1日	久保原中醫院 22-7700 (久保原町)	坂元医院 22-0360 (牟田町)	宇宿医院 25-9031 (栄町)	山路医院 64-3133 (山田町)	なかむら整形外科クリニック 36-5333 (平江町)	西元眼科医院 25-8888 (中原町)
3日	富中小児科医院 52-6000 (三股町)	すみクリニック 36-7701 (東町)	海老原内科 64-1211 (山田町)	吉松病院 25-1500 (蔵原町)	都城明生病院 38-1120 (金田町)	野田医院 24-8553 (蔵原町)
8日	たけしたこども医院 51-0005 (三股町)	瀬ノ口医院 25-5155 (姫城町)	いづみ内科医院 22-7111 (鷹尾町)	MKクリニック 51-6777 (早鈴町)	ながはま整形外科 46-7188 (都北町)	ふたみ眼科 38-5532 (都北町)
15日	仮屋医院 36-0521 (上水流町)	藤元上町病院 23-4000 (上町)	ホームクリニックみまた 52-1348 (三股町)	宗正病院 22-4380 (八幡町)	よしかわクリニック 23-9384 (前田町)	かみながえクリニック 25-0224 (上長飯町)
22日	志々目医院 57-2004 (山之口町)	柏村内科 22-2616 (上町)	戸嶋病院 22-1437 (郡元町)	はまだクリニック 45-2266 (祝吉)	池之上整形外科 23-2311 (上川東)	久保田眼科 26-3100 (南鷹尾町)
23日	はしぐち小児科 24-5500 (都原町)	富田医院 23-4586 (栄町)	田中隆内科 52-0301 (三股町)	野口脳神経外科 47-1800 (太郎坊町)	花房泌尿器科医院 25-1177 (北原町)	たき診療内科クリニック 46-9191 (若葉町)
29日	柳田病院 22-4850 (東町)	村上循環器内科 25-2700 (宮丸町)	瀬ノ口内科放射線科医院 25-7780 (都原町)	吉見クリニック 58-5633 (高城町)	石井皮膚科医院 23-4588 (蔵原町)	すみ産婦人科医院 23-1152 (東町)