



ほけんだより 2月

厳しい寒さの中でも、元気いっぱいな子どもたち。でも、低温・低温の冬は、かぜウイルスが大好きな季節です。かぜを寄せつけないじょうぶな体作り、環境作りに気を配り、寒い冬を元気に乗り切りましょう。また、寒いからといっておうちの窓を閉め切っていませんか？長い時間換気をしていない室内はウイルスや二酸化炭素、ほこりで汚れています。寒くても、こまめに換気を行い、空気の入替えを心掛けましょう。

「かぜ」は油断大敵

鼻やのどにウイルスや細菌が感染し、炎症を起こすものの総称を「かぜ症候群」といいます。軽く済むことも多いのですが、油断すると悪化して、中耳炎、肺炎、気管支炎など、様々な病気を併発することもあります。ちょっと体調が悪そうな時は、無理をせず安静を心掛け、長引かせないようにしましょう。日頃から、規則正しい生活を送ることも大切です。

薬の飲ませ方

シロップ

薄めずにそのまま飲ませます。乳児は必要な量をスポイトやスプーンで取り口の中に入れてみましょう。

粉薬

- 水で溶く場合
少量の水か、ぬるま湯で薬を溶かします。飲ませる時は、スプーンやスポイト、おちょこなどを使いましょう。
- 直接口に入れる場合
開いた状態の口の中に直接粉薬を入れます。
- 練る場合
小さな器に粉薬を入れ、数滴の水をたらし、だんご状に練ります。練った薬は頬の内側あたりに塗ります。

食品に混ぜる時は

オレンジジュース、りんごジュース、スポーツドリンク、ヨーグルトなどの酸味がある物は薬によっては混ぜることが出来ません。食品に混ぜる場合、残してしまうこともるので、薬を混ぜる時の量は少なめにしましょう。また、ミルク、おかゆなど、主食には混ぜないようにしましょう。味の変化で食べ物自体を嫌いになってしまう可能性があります。

※どの飲ませ方をした場合も薬を飲んだ後は水や白湯を飲ませましょう。

7日	政所医院 58-2171 (高城町)	富田医院 23-4586 (栄町)	瀬ノロ内科放射線科医院 25-7780 (都原町)	三州病院 22-0230 (花線町)	池之上整形外科 23-2311 (上川東)	<ぼた眼科 26-3100 (南鷹尾)
11日	はしぐち小児科 24-5500	鶴木循環器内科医院 26-0008 (花線町)	海老原内科 64-1211 (中霧島)	横山病院 22-2806 (都島町)	飯田整形外科クリニック 46-5115 (上町)	たき心療内科クリニック 46-9191 (若葉町)
14日	柳田病院 22-4850 (東町)	伊達クリニック 36-7088 (牟田町)	大岐医院 57-2025 (山之口)	山路医院 64-3133 (山田町)	いき形成外科ひふ科クリニック 45-0020 (年見町)	ふたみ眼科 38-5532 (都北町)
21日	原田医院 26-3330 (郡元町)	森山内科・脳神経外科 21-5000 (南鷹尾)	長倉医院 52-2109 (三股町)	吉松病院 25+-1500 (蔵原町)	石井皮膚科医院 23-4588 (蔵原町)	すみ産婦人科医院 23-1152 (東町)
23日	早水公園クリニック 36-6117 (早水町)	村上循環器内科 25-2700 (宮丸町)	ライフクリニック 39-2525 (安久町)	吉見クリニック 58-5633 (高城町)	川畑医院 46-3225 (年見町)	野田医院 24-8553 (蔵原町)
28日	志々目医院 57-2004 (山之口)	田口循環器内科クリニック 24-0600 (下川東)	佐々木医院 62-1103 (高崎町)	メディカルシティ東部病院 22-2240 (立野町)	よしかわクリニック 23-9384 (前田町)	丸田病院 23-7060 (八幡町)