



6月のほけんだより

ジメジメとした梅雨の季節は、気分も晴れず、ふさぎ込んでしまうことがあります。晴れた日は積極的に外で遊んで体調を崩さないように、生活リズムを整えましょう。

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ってください。



6/9 歯科検査



虫歯を予防するためには、やはり歯みがきが一番大切です。お子さまが歯みがきをした後は仕上げみがきを行い、虫歯を予防しましょう。また、ご飯を食べる時はしっかりとかんで食べる習慣を付けましょう。肥満予防となるだけでなく、唾液がたくさん出ることで口の中を洗い流し、虫歯を防いでくれる役割があります。



夏かぜ



大人の夏かぜは症状が穏やかな場合が多いのですが、子どもの場合は症状が重くなる場合があります。プールを介して感染することが多い「プール熱」や、口内炎のできる「ヘルパンギーナ」、手・足・口に水ぼうがができる「手足口病」などは、子どもがかかりやすいウイルス性の夏かぜの代表格で、症状の変化に注意が必要です。高熱が出て嘔吐などが見られる時は、医療機関を受診しましょう。予防法は、冬場とあまり変わりません。部屋の乾燥を防ぎ、手洗いをしっかり行い、ビタミンCをしっかりとって規則正しい生活を心がけましょう。

6月の休日急患診療機関

6日	教山内科医院 62-1205	宮永病院 22-2015	宇宿医院 25-9031	MKクリニック 51-6777	寺本整形外科医院 22-1171	永吉眼科医院 22-1530
13日	有馬医院 23-2610	森山内科・脳神経外科 21-5000	ホームクリニック みまた 52-1348	川畑医院 46-3225	よしかわクリニック 23-9384	すみ産婦人科医院 23-1152
20日	共立医院 22-0213	田口循環器内科 クリニック 24-0600	長倉医院 52-2109	柳田病院 22-4862	酒井皮膚科医院 25-5322	野田医院 24-8553
27日	城南病院 23-2844	鶴木循環器内科医院 26-0008	瀬ノ口内科放射線科 25-7780	吉見クリニック 58-5633	ならはら皮膚科医院 22-1455	ふたみ眼科 38-5532