



ほけんだより 12月

年の瀬を迎え何かとあわただしい12月。生活リズムが崩れがちで、また、感染症もはやる時期です。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。

冬のかせについて

冬に流行する風邪には、発熱、鼻水、喉などが主症状の”鼻と喉の風邪”と嘔吐や下痢が主症状の”お腹にくる風邪”（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、部屋を保湿、加湿し、脱水症状が出ないように、水分補給には十分注意しましょう。

3つの首を温めよう

「風邪は首から引く」という言葉があるように、首、手首、足首が冷えると、体全体も冷え、風邪をひきやすくなります。首にはタートルネックのセーターやマフラー、手首には手袋、足首には厚手の靴下やレッグウォーマーを着用してしっかり保温し、血流をよくしましょう。一方で、風邪をひいて熱が上がりきった時は、この3か所を冷やすと効果があります。

マスクをつけよう

冬は風邪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。風邪を引いていなくても、マスクをつけることで喉の乾燥や炎症を防ぐことが出来ます。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。

年末年始の急病は？

年末年始はほとんどの病院が急伸となります。お子様の急な発熱やケガに備えて、事前にかかりつけの病院の他、近くの救急病院の診療時間と休診日は確認しておきましょう。また、帰省先の救急病院の情報も把握しておくことが大切です。

6日	山内小児科 22-0048 (上町)	ゆうクリニック 46-6100 (広原町)	隅病院 62-1100 (高崎町)	福島外科胃腸科医院 38-1633 (都北町)	ならはら皮膚科医院 38-1120 (金田町)	永吉眼科医院 22-1530 (姫城町)
13日	ふくしまクリニック 46-5001 (下川東)	森山内科・脳神経外科 21-5000 (南鷹尾町)	佐々木医院 62-1103 (高崎町)	柳田病院 22-4850 (東町)	きたむら皮膚科クリニック 38-7300 (吉尾町)	武田産婦人科医院 22-0336 (蔵原町)
20日	政所医院 58-2171 (高城町)	伊達クリニック 36-7088 (牟田町)	長倉医院 52-2109 (三股町)	三州病院 22-0230 (花線町)	もちお蛸原医院 21-5355 (養原町)	吹上耳鼻咽喉科医院 21-4133 (鷹尾)
27日	共立病院 22-0213 (蔵原町)	鶴木循環器内科医院 26-0008 (花線町)	坂田医院 51-2003 (三股町)	飯屋外科胃腸科医院 25-7712 (志比田町)	いき形形成外科ひふ科クリニック 45-0020 (年見町)	小山田眼科医院 22-0710 (松元町)
29日	原田医院 26-3330 (郡元町)	田口循環器科 24-0600 (下川)	ライフクリニック 39-2525 (安久町)	川畑医院 46-3225 (年見町)	江夏整形外科クリニック 51-1122 (三股町)	丸田病院 23-7060 (八幡町)
30日	有馬医院 23-2610 (上長飯町)	松山医院 24-1046 (上川東)	みしま内科クリニック 51-8100 (三股町)	都北ごとうクリニック 38-6060 (都北町)	寺本整形外科医院 22-1171 (北原町)	西浦医院 22-0715 (松元町)
31日	早水公園クリニック 36-6117 (早水町)	宮永病院 22-2015 (松元町)	大岐医院 57-2025 (山之口町)	郡城フォレスト・クリニック脳神経外科 80-4313 (下川東)	速見泌尿器科医院 24-8344 (妻ヶ丘町)	やの耳鼻咽喉科 27-5222 (吉尾町)