



ほけんだより 1月



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？今年も子ども達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いたします。



じょうずに鼻をかみましょう

まず、口から息を吸い込みます。ティッシュを広げ、鼻全体を包むように押さえましょう。



片方の鼻の穴を押さえ、ゆっくり少しずつかみます。強くかみ過ぎないように気をつけましょう。



鼻をつまむように拭き取り、ティッシュはゴミ箱に捨てましょう。



鼻水の色を見てみよう

透明

気温の変化によるものやかぜの初期症状の場合に見られます。鼻水は垂れたままにしていると肌荒れの原因になるので注意が必要です。

黄色から緑色

細菌に感染している可能性があり、緑色に近いほど症状が悪いので早めに病院へ行きましょう。また、透明の鼻水に比べてドロツとしていたため、鼻の奥で溜まってしまっていることがあります。その時は加湿などを行い、鼻水を出しやすくしましょう。

スキンケアの基本は清潔と保湿

清潔と保湿が、健康な皮膚を作る基本です。外遊びや手洗いの後保湿クリームを塗るなど、日常的なケアを心掛けましょう。また、冬でも半そでで過ごすお子さんがいますが、冬に肌を出していると、肌の状態が悪くなる場合があります。乾燥肌が、気になる場合は、長そで・長ズボンを着用したほうがよいでしょう。



1日	児玉小児科 25-5570 (花線町)	瀬ノ口医院 25-5155 (姫城町)	いづみ内科医院 22-7111 (鷹尾)	とまり内科外科胃腸科医院 52-1135 (三股町)	酒井皮膚科医院 25-5322 (北原町)	宮田眼科病院 22-1441 (蔵原町)
2日	たけしたこども医院 51-0005 (三股町)	藤元上町病院 23-4000 (上町)	園田光正内科医院 38-5115 (太郎坊町)	安藤胃腸外科医院 39-2226 (豊満町)	倉内整形外科病院 22-1252 (上町)	中山産婦人科医院 23-8815 (前田町)
3日	久保原田中医院 22-7700 (久保原町)	坂元医院 22-0360 (牟田町)	宇宿医院 25-9031 (栄町)	一心外科医院 52-7788 (三股町)	橘病院 23-7236 (中町)	北原医院 22-4133 (北原町)
10日	MKクリニック 51-6777 (早鈴町)	野辺医院 22-0153 (上町)	しげひらクリニック 27-5555 (神之山町)	もりやま脳神経外科 21-6888 (久保原町)	ながはま整形外科 46-7188 (都北町)	かもながえクリニック 25-0224 (上長飯町)
11日	沖水こどもクリニック 27-5656 (太郎坊町)	藤元総合病院 22-1717 (早鈴町)	田中隆内科 52-0301 (三股町)	たかお浜田医院 22-8818 (鷹尾)	花房泌尿器科医院 25-1177 (北原町)	あかづき医院 36-0534 (上水流町)
17日	教山内内科医院 62-1205 (高崎町)	有川呼吸器内科医院 24-6677 (上川東)	ホームクリニックみまた 52-1348 (三股町)	まつもと心臓血管外科クリニック 36-8926 (東町)	小牧病院 24-1212 (立野町)	いそいち産婦人科医院 22-4585 (平塚町)
24日	仮屋医院 36-0521 (上水流町)	柏村内科 22-2616 (上町)	戸嶋病院 22-1437 (郡元)	宗正病院 22-4380 (八幡町)	都城明生病院 38-1120 (金田町)	よした眼科クリニック 77-8817 (三股町)
31日	冨中小児科医院 52-6000 (三股町)	ベテスタクリニック 22-1700 (年見町)	大橋クリニック 37-0539 (庄内)	はまだクリニック 45-2266 (祝吉町)	なかむら整形外科クリニック 36-5333 (平江町)	岩下耳鼻咽喉科 51-1187 (三股町)