



1月のほけんだより

あけましておめでとうございます。お休みは楽しく過ごせたいでしょうか？
 今年も元気に楽しく過ごすために、食事、運動、睡眠のバランスを大切にいきましょう。
 また、風邪や感染症対策として、マスクの着用やこまめな手洗いうがい、換気を心掛けましょう。

冬の服装について

寒くなると、つい多めに着込みがちですが、子どもは体温が高く、汗もかきやすいので、大人より少ない服装を心掛けましょう。まず、下着を着て体を冷やさないことが大切です。屋外で着るジャンパーなどは、ぞで口や首元がピタリと閉じている物を選びましょう。

**インフルエンザと
かぜの違い**

インフルエンザ	原因	かぜ
インフルエンザウイルス		細菌、ウイルス
冬から春に多い	時期	一年を通して
全身症状 39～40℃	病気の始まり	鼻水、くしゃみ
大流行することも	伝染	37～38℃くらい
手足や腰に強く出る	関節痛	多くの人にうつらない
肺炎、気管支炎、インフルエンザ脳症 など	合併症	ほとんどない
		安静を守れば ひどくならない

インフルエンザは、発症し5日を過ぎて、かつ、熱が下がってから3日を過ぎるまでは、園はお休みします

寒い時期のけがや病気に注意！

こんなことに気を付けましょう



1月 休日当番医						
1日	MKクリニック	宮永病院	大橋クリニック	都城フォレストクリニック・脳神経外科	橋病院	くぼた眼科
	0986-51-6777	0986-22-2015	0986-37-0539	0986-80-4313	0986-23-7236	0986-26-3100
2日	沖水こどもクリニック	鶴木循環器内科医院	みしま内科クリニック	安藤胃腸科外科医院	倉内整形外科病院	あきづき医院
	0986-27-5656	0986-26-0008	0986-51-8100	0986-39-2226	0986-22-1252	0986-36-0534
3日	仮屋医院	城南病院	海老原内科	はまだクリニック	なかむら整形外科クリニック	もいぞの耳鼻咽喉科
	0986-36-0521	0986-23-2844	0986-64-1211	0986-45-2266	0986-36-5333	0986-36-6036
5日	畠中小児科医院	伊達クリニック	隅病院	まつもと心臓血管外科クリニック	ながはま整形外科	中山産婦人科医院
	0986-52-6000	0986-36-7088	0986-62-1100	0986-36-8926	0986-46-7188	0986-23-8815
12日	たけしたこども医院	瀬ノ口醫院	都城在宅医療クリニック	一心外科医院	飯田整形外科クリニック	武田産婦人科医院
	0986-51-0005	0986-25-5155	0986-58-9808	0986-52-7788	0986-46-5115	0986-22-0336
13日	児玉小児科	森山内科・脳神経外科	田中隆内科	野口脳神経外科	清風会クリニック	たき心療内科クリニック
	0986-25-5570	0986-21-5000	0986-52-0301	0986-47-1800	0986-25-1177	0986-46-9191
19日	久保原田中医院	坂元循環器内科医院	坂田医院	もいやま脳神経外科	よしかわクリニック	小山田眼科医院
	0986-22-7700	0986-57-9933	0986-51-2003	0986-21-6888	0986-23-9384	0986-22-0710
26日	有馬医院	藤元上町病院	やまざき医院	島外科胃腸科整形外科医	都城明生病院	ふたみ眼科
	0986-23-2610	0986-23-4000	0986-25-7780	0986-38-1633	0986-38-1120	0986-38-5532