



# 12月のほけんだより



早いもので今年も残すところあと少しとなりました。気温がぐっと低くなり、本格的な冬の寒さを感じます。気温が下がり空気が乾燥すると、ウイルスの活動が活発になりインフルエンザやノロウイルスなど冬に多い感染症が流行するため、注意が必要となってきます。引き続き手洗いやうがいを丁寧に行っていきましょう。年末年始は家族でお祝いする楽しい行事が盛り沢山ですね！外出や来客なども多く生活リズムが乱れがちになってしまいますが、元気に新年を迎え、登園できるよう体調管理に気をつけていきましょう！



## インフルエンザと かぜの違い



	かぜ	インフルエン
症状の出方	のどや鼻	全身
進行	ゆるやか	急激
発熱	ないまたは38℃前	40℃前後の高
寒気	軽くなる	強い
鼻水	ひき始めに出る	後から続く
せき	軽くて出る	たくさん出る
頭、関節、筋肉	痛みは軽い	痛みが強い

## やけどに注意！！

寒くなると、ファンヒーター・ポット・加湿器などの器具を使うことが多くなります。熱いお湯やスプーンをこぼしたり湯気に手を当たると、やけどの危険があります。また、カーペットやカイロなどで、じわじわとやけど状態になる「低温やけど」にも注意が必要です。



## 12月 休日当番医

1日	共立医院	田口循環器科病院・内科	大岐医院	川畑医院	いき形成外科ひふ科	いわよし耳鼻咽喉科
	0986-22-0213	0986-24-0600	0986-57-2025	0986-46-3225	0986-45-0020	0986-36-5555
8日	志々目医院	すみクリニック内科・循環内科・小児科	メテイルシティ東部病院	吉松病院	なかはら皮膚科医院	よしだ眼科クリニック
	0986-57-2004	0986-36-7701	0986-22-2204	0986-25-1500	0986-22-1455	0986-77-8817
15日	早水公園クリニック	ゆうクリニック	宇宿医院	宗正医院	もちお蛸原医院	丸田病院
	0986-36-6117	0986-46-6100	0986-25-9031	0986-22-4380	0986-21-5355	0986-23-7060
22日	政所医院	坂元医院	ホームクリニックみまた	山路医院	いのまた整形外科	岩下耳鼻咽喉科
	0986-58-2171	0986-22-0360	0986-52-1348	0986-64-3133	0986-36-6272	0986-51-1187
29日	原田医院	野辺医院	いづみ内科医院	とまり内科外科胃腸科委員	寺本整形外科医院	いそいち産婦人科医院
	0986-26-3330	0986-22-0153	0986-22-7111	0986-52-1135	0986-22-1171	0986-22-4548
30日	柳田病院	有川呼吸器内科医院	ライフクリニック	吉見クリニック	みたむら皮膚科クリニック	やの耳鼻咽喉科
	0986-22-4862	0986-24-6677	0986-39-2525	0986-58-5633	0986-38-7300	0986-27-5222
31日	ふくしまクリニック	ベテスタクリニック	長倉医院	都北ごとうクリニック	さかいクリニック形成外科ひふ科	すみ産婦人科医院
	0986-46-5001	0986-22-1700	0986-52-2109	0986-38-6060	0986-57-0155	0986-23-1152