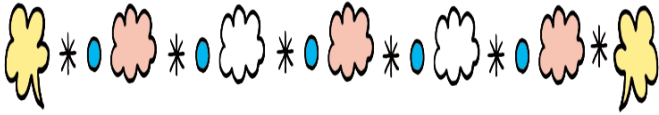




2月のほけんだより

気温が低く乾燥した日が続いています。2月4日は、暦の上では立春で春を迎える時期とされていますが、一般的に1月下旬から2月にかけて最も寒くなると言われています。感染症もまだまだ流行っているので、手洗い・うがいをしっかり行い、予防に努めましょう。



コンコンッ！咳のかぜ、ひいてませんか？

おうちでのケア

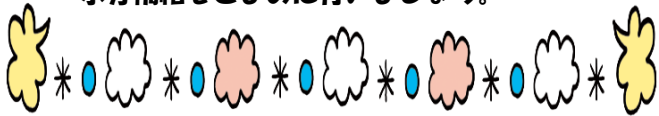


洗濯ものを干したり、加湿器をつけたりして、湿度を調節し、喉を潤しましょう。

咳がひどい時は、背中の下に枕やクッションを置くなどして上半身を高くしましょう。呼吸がらくになります。



麦茶や白湯など刺激のない飲み物で水分補給をこまめに行いましょう。



薬の飲ませ方

シロップ

薄めずにそのまま飲ませます。乳児は必要な量をスポイドやスプーンで飲ませます。

粉薬

*水で溶く場合

少量の水かぬるま湯で薬を溶かします。

*直接口に入れる場合

口を開けた状態で口に直接薬を入れます。

☆薬を飲んだ後は、水や白湯を飲ませましょう。



2月休日急患診療機関

2日	政所医院 58-2171	松山医院 24-1046	大岐医院 57-2025	たかお浜田医院 22-8818	江夏整形外科 51-1122	宮田眼科 22-1441
9日	柳田病院 22-4862	ゆうクリニック 46-6100	佐々木医院 62-1103	吉松病院 25-1500	酒井皮膚科医院 25-5322	いわよし耳鼻咽喉科 36-5555
11日(火)	はしぐち小児科 24-5550	田口循環器内科 24-0600	ライフクリニック 39-2525	山路医院 64-3133	速見泌尿器科医院 24-8344	北原医院 22-4133
16日	ふくしまクリニック 46-5001	藤元総合病院 22-1717	宇都医院 25-9031	とまり内科外科胃腸科医院 52-1135	いし形成外科ひるくクリニック 45-0020	西浦医院 22-0715
23日	共立医院 22-0213	坂元医院 22-0360	メディカルシティ東部病院 22-2240	川畑医院 46-3225	いのまた整形外科 36-6272	岩下耳鼻咽喉科 51-1187
24日(月)	志々目医院 57-2004	すみクリニック 内科・循環器内科・小児科 36-7701	ホームクリニックみまた 52-1348	宗政病院 22-4380	横山病院 22-2806	丸田病院 23-7060