

こんにちは！保健婦です

最近マスクをつけている人や咳をしている人をよくみかけます。年に一度はかぜをひいてしまう人、全然ひかない人と様々です。今回はかぜについてについて少しお話ししようと思います。

かぜをよくひく人、ひかない人、何が違うのでしょうか？

- ・ 不規則な生活・ストレスがたまっている・人との接触が多い
- ・ 低温、乾燥このような環境はウイルスや細菌が進入しやすく、かぜをひきやすい状態となっています。

では、かぜをひいてしまった時はどうすればよいのでしょうか？
かぜの症状がでたら、初期の段階で早めに対処しましょう。

かぜに、ご用心!!



- ・ 十分な休養
 - ・ 消化の良い食事をとる
 - ・ 水分を十分にとる
 - ・ 換気をし湿度を高める工夫をする
 - ・ たばこを控える
- また、38度以上の熱やひどい

咳が2〜3日以上続く時や、高齢の方、乳幼児、妊産婦の方は早めに医師の診察を受けましょう。
かぜの症状は様々ですが、熱咳・鼻水・たんは体の防御反応

の一つです。熱がでる事は、ウイルスや細菌の侵入に対して体が盛んに防ごうとしている証拠です。また、咳・たん・鼻水はウイルスや死滅した細胞などを排除する作用でもあります。ですから、かぜ薬は正しく服用して、体の防御反応を妨げすぎないようにする事が大切です。
またインフルエンザは、かぜとは違い感染力が強く、症状が激しいことが特徴。高熱、咳、喉の痛み、関節痛や筋肉痛、腰痛がでたら、すぐに医師の診察を受けましょう。
かぜの予防としては、・手洗い、うがいの励行 ・規則正しい生活、室内の換気と湿度を高めにするなど普段から体力作りをし、健康管理に心がけましょう。

保健福祉課保健婦 宇井 教恵

お誕生おめでとう

1月21日～2月20日届け出分



渡邊 裕介くん

お友だちがたくさん出来る明るい子に育ててもらいたいです。

【母：喜代美さん談】

氏名	保護者	地区
渡邊 裕介	伸 一	屋形荒場
若梅 優里	孝 一	上 町 5
山下 雅寛	逸 朗	新 青
石川 裕二	勇	鳥喰新田
鈴木 みさき	雅 弘	東 町 1
山口 志保	聡	古 川
宇井 あや香	純 哉	南 川 岸
菅澤 だい地	操	町 原

休日当番表

とき	内科系	外科系
3月5日	古川医院(九十九里町) 0475⑦2007 高橋医院(成東町) 0475②2450	大平医院(松尾町) ⑧6012
3月12日	日吉台クリニック(東金市) 0475③0510 鈴木医院(山武町) 0475⑨1002	東葉クリニック(東金市) 0475⑤3311
3月19日	西田医院(東金市) 0475③1393 石橋医院(成東町) 0475②2117	とよだ整形外科(成東町) 0475②7800
3月20日 (祝)	福島医院(大網白里町) 0475⑦4401 宇井医院(漣沼村) 0475⑦2522	とし整形外科クリニック(横芝町) ②7770
3月26日	岸本医院(東金市) 0475②4885 小松医院(山武町) 0475⑨2166	おおあみ泌尿器科(大網白里町) 0475⑦1333
4月2日	佐久間医院(大網白里町) 0475⑦0638 あきば病院(漣沼村) 0475⑨3711	田波整形外科(東金市) 0475⑦2828

3月のこよみ

◎都合により当番医の変更がある場合があります。
問い合わせは、消防本部指令課 ☎0475⑤4137へ。
◎東陽病院は、3月26日が当番医になっています。
診療時間は9時から17時ですので、事前に電話連絡をお願いします。

2日	あしたばの会 (プラム)	22日	ポリオ※ (プラム)
3日	三歳児健診 (プラム)	23日	献血 (プラム)
4日	花いっぱい運動 (プラム)	24日	三種混合 (プラム)
5日	航空機災害訓練 (海のこともの国駐車場)	25日	町内各保育所卒園式 (文化会館)
6日	灰回収	26日	栗山川シンポジウム (文化会館)
9日	すくすく教室 (プラム)	27日	乳児健診 (プラム)
10日	中学校卒業式	29日	三種混合 (プラム)
13日	サケの稚魚放流		
14日	ポリオ※ (プラム)		
15日	あしたばの会		
17日	町内各小学校卒業式		



※対象者 (昭和50年1月1日から昭和52年12月31日生)