

◆規則的な生活リズム

災害時には、通常の日常生活を送ることが難しくなります。そのような状況であっても生活のリズムを崩さないことが大切です。そこで、日ごろから規則正しい生活を心掛け、生活のリズムを整える習慣を身につけておきましょう。

◆衛生的な生活習慣

手洗いとうがいは感染症予防の基本です。

手洗いのポイント

流水とせっけんを使って15秒以上洗います。特に汚れが残しやすい指先・指の間・手のしわ・親指の周り・手首は念入りに洗います。洗った後は、水分をよく拭き取って乾かすことが重要です。



うがいのポイント

食事の前後に喉をゆすぐ（がらがらうがい）、口をゆすぐ（ぶくぶくうがい）をそれぞれ1回5秒程度、2～3回繰り返しします。



災害時でも健康に過ごせるよう、日ごろから防災対策や体力づくりを意識するよう心掛けましょう。

【お知らせ】

◆医療機関の適正受診にご協力ください

最近、軽い症状にも関わらず「昼間は都合が悪いから」などの理由で休日や夜間に病院を受診する人が全国的に増えていきます。

一人ひとりが適正受診を心がけていくことで、本来に必要な人が必要となときに治療を受けられる医療が確保されます。

①かかりつけ医をもちましょう
かかりつけ医とは、病歴や健康状態などを把握して健康



管理全般のアドバイスをしてくれる医師のことです。気になることがあつたら、まずはかかりつけ医に相談しましょう。

②診療時間内にかかりましょう

休日や夜間に医療機関へ支払われる医療費は高く設定されており、窓口負担も高額になります。急病などのやむを得ない場合を除き、診療時間内に受診しましょう。

③重複受診はやめましょう

重複受診とは、同じ病気で医療機関を次々と変更して受診することを行います。医療機関を紹介しなく変更するとその都度初診料がかかり、何度と同じ検査や処置を行うので体にも負担がかかります。

④お薬手帳をつくり、薬への疑問はかかりつけ医・薬局に相談しましょう

お薬手帳は、薬の飲み合わせや重複投与を防ぐ目的があり、薬局でもらえます。体質や服薬歴、副作用の発現状況などを記録しておけば、医師や薬剤師から適切なアドバイスを受けられます。

夜間・休日に子どもが急な病気で困ったら…

夜間・休日に子どもが急に病気になるときは、愛知県小児救急電話相談をご利用ください。



毎日午後7時から翌朝8時まで看護師や小児科医による電話相談が受けられます。

☎8000（短縮番号）

短縮番号が使えない場合は
☎052-962-9900

●休日当直医

※当直医は変更になる場合がありますので、医療機関または市役所へご確認の上、受診してください。市役所 ☎22-1111（代表）

月 日	当直医	電話番号
12月 4日(日)	あつみメディカルクリニック 小原歯科	☎24 - 2322 ☎25 - 1139
12月11日(日)	岡田医院 平野歯科医院	☎37 - 0001 ☎22 - 0214
12月18日(日)	かわせ小児科 岩瀬歯科医院	☎22 - 1230 ☎22 - 6677
12月23日(金・祝)	川瀬医院 きまた眼科 ふくしま歯科医院	☎35 - 1511 ☎23 - 1092 ☎37 - 1182
12月25日(日)	永井医院 惣ト歯科医院	☎22 - 0227 ☎45 - 2066
12月29日(木)	かわい歯科	☎24 - 0080

月 日	当直医	電話番号
12月30日(金)	すずき歯科	☎23 - 0033
12月31日(土)	ふれあいばし診療所 なかた歯科	☎29 - 2500 ☎23 - 1162
1月 1日(日・祝)	第2国見医院 青木歯科クリニック	☎23 - 2302 ☎33 - 1139
1月 2日(月・振)	富永医院 仲谷歯科	☎23 - 1316 ☎23 - 2327
1月 3日(火)	かわせ小児科 なかた歯科	☎22 - 1230 ☎23 - 1162

診療時間 医科☎9:00～17:00／歯科☎9:00～12:00
夜間や、かかりつけの医師が不在のとき 渥美病院☎22-2131