

INFORMATION -おしらせ-

感染症に注意しましょう

冬は乾燥して感染症が流行る季節です。感染症対策を行い、免疫力を高めて、感染を防ぎましょう！

【感染を防ぐポイント】

- 帰宅したら、手洗い&うがい
- 咳エチケットを心掛けよう
 - ・マスクをする
 - ・ティッシュやハンカチ、無ければ袖で、口や鼻を覆う
- 十分な睡眠とバランスの良い食事



突然死から、赤ちゃんを守ろう！

乳幼児突然死症候群(SIDS)とは、何の予兆や病歴がなくても、元気だった赤ちゃんが寝ている間に突然死亡してしまう病気のことを言います。

この病気の予防方法は確立していませんが、次のポイントを守ること、発症率が低くなるというデータがあります。

①1歳になるまでは、あおむけに寝かせましょう

うつぶせに寝かせた時の方がSIDSの発症率が高いことがわかっています。あおむけは、窒息事故を防ぐ上でも効果的です。



②できるだけ母乳で育てましょう

母乳で育てられている赤ちゃんの方が、SIDSの発症率が低いことがわかっています。できる範囲で、母乳育児にトライしましょう。



③たばこはやめましょう

たばこはSIDS発症の大きな危険因子です。妊婦や赤ちゃんのそばでの喫煙はやめましょう。



お手軽フィットネス

身体をねじって内臓刺激&腰痛予防

呼吸に合わせて身体をひねることにより、腹部が刺激され、内臓の不調も改善され、腰痛も予防できます。背筋を伸ばし、背中が丸まらないよう注意して行いましょう。



①両足を伸ばして、腰と背筋を伸ばして座る。



②右ひざを曲げて、ひざをたてる。



③左ひじを曲げて、右ひざの外側に添え、右手はお尻の後ろにおく。



④ゆっくり息を吐きながら、右側に身体をひねり、そのまま数回深い呼吸を続ける。

※反対も同様に行い①～④をそれぞれ3～4回繰り返す。

スポーツ課 ☎23-3531

● 休日当直医

※当直医は変更になる場合があります。最新情報は、市HPをご覧ください。どうか、市役所へ確認の上、受診してください。

▶市役所 ☎22-1111 (代表)

また、各当直医へ電話で受診方法を確認し受診してください。

| 月 日 | 当直医 | 電話番号 |
|------------|----------------|----------|
| 1月7日(日) | 朽名医院 | ☎33-0162 |
| | 仲谷歯科 | ☎23-2327 |
| 1月8日(月・祝) | 國見医院 | ☎22-0756 |
| | おおかわ歯科 | ☎22-4182 |
| 1月14日(日) | 富永医院 | ☎23-1316 |
| | 藤井歯科医院 | ☎45-2123 |
| 1月21日(日) | 川瀬医院 | ☎35-1511 |
| | かわさき整形外科クリニック | ☎22-7700 |
| | 花井歯科医院 | ☎23-1661 |
| 1月28日(日) | 田原市赤羽根診療所 | ☎45-3505 |
| | かんべ整形リハビリクリニック | ☎24-2252 |
| | 小原歯科 | ☎25-1139 |
| 2月4日(日) | 永井医院 | ☎22-0227 |
| | 清栄歯科クリニック | ☎33-0657 |
| 2月11日(水・祝) | あつみメディカルクリニック | ☎24-2322 |
| | きまた眼科 | ☎23-1092 |
| | ヒラノ・デンタル・オフィス | ☎22-6477 |

診療時間 内科 ●9:00～17:00 / 歯科 ●9:00～12:00
診療時間以外 渥美病院 ●☎22-2131 にお問い合わせの上、受診してください