

おひさまだより



2024.1.30
せんだの森

2月4日は「立春」、春の始まりの日です。とはいえ、しばらくは冬の寒さを感じる日が続きます。そして、この寒い時期を得意とするのがウイルスたちです。特に、ロタウイルス性下痢症（乳幼児嘔吐下痢症）、インフルエンザとRSウイルス感染症は、冬に流行します。というのも、これらの原因になるウイルスは、乾燥と寒さが大好きだからです。冬の風邪は、高熱やひどい下痢、嘔吐といった症状が多いです。また、せきや鼻水など、呼吸器系の症状が出ることも多いのも特徴です。手洗い・うがい、マスクの着用、部屋の換気など、年齢に合わせたできる対策を引き続き行っていききたいと思います。

2月の保健指導 聞いて！聴いて！「耳」のおはなし



3月3日の耳の日の前に、耳の役割を知り、大切にしなければならぬことやそのためにできることなどを話していききたいと思います。



医科健診があります！

*できるだけお休みをされないようにお願いします。

2024年 2月7日(水) 13:30頃～

子どもの花粉症について

こんなサインに注意

～元気のススめ
今月のおはなし～

花粉症の三大症状

くしゃみが出る

鼻水・鼻づまりが続く

目をこする

●口をいつも開けている

しつこい鼻づまりのために、口呼吸になります。乾いた空気が口から入るため、風邪などをひきやすくなるおそれがあります。



●なかなか寝ない

●日中元気がない、きげんが悪い
息苦しさのために、よく眠れなくなります。そのため、昼間に元気に遊べなかったり、きげんが悪くなったりします。小学生になると、授業に集中できないなどの問題が起こってくることも。

花粉と接する機会を減らそう

花粉症対策は、花粉に触れないようにすること。花粉に接する機会が多いほど、花粉症になる可能性が高くなります。花粉が増えるシーズンは、治療と予防をかねて、身の周りの花粉との接触を減らしましょう。

花粉を家に持ち込まないために

外干ししない

花粉が多く飛ぶシーズンは、洗濯物を外に干すのを控えましょう。

玄関で脱ぐ

外から帰ったら、コート類は玄関で脱いでつるすなど、室内に花粉を持ち込まないようにしましょう。

服からも取り除く

衣類をはたくと、花粉が舞い散って逆効果です。粘着テープなどで取り除く、花粉が付きにくいツルツルの素材の上着を選ぶなどがおすすめです。



2月の休日診療医療機関 (*一部抜粋)



	小児科	内科	耳鼻咽喉科
4日(日)	よしだレディースクリニック(新漣町) 954-4455 *内科も可	いそだ病院(松浜町) 922-3346 *外科も可	平田耳鼻咽喉科医院(曙町) 953-3387
11日(日)	さいとう小児科(宝町) 924-4150	宇佐内科リウマチ科(東深津町) 922-4747	米田耳鼻咽喉科クリニック(駅家町) 970-1030
12日(月)	日野内科・小児科クリニック(新漣町) 957-7222	石田内科循環器科(東川口町) 954-1010	岡本耳鼻咽喉科医院(御幸町) 961-0017
18日(日)	木村小児科(南蔵王町) 943-7117	森近内科(西深津町) 927-4858	竹内耳鼻咽喉科(春日町) 940-4666
23日(金)	小池病院(光南町) 932-3512	上田循環器科内科(王子町) 923-6323	まつおか耳鼻咽喉科(水呑町) 968-0187
25日(日)	上原医院(幕山台) 948-2101 *内科も可	佐藤胃腸科医院(西町) 926-0221	みよし耳鼻咽喉科(駅家町) 959-3447

小児の休日・夜間の診療については、下記の場所で行っております。

福山夜間小児診療所(年中無休)

場所/福山市医師会館隣り 三吉町南

TEL/084-922-4999

診療/19:00~23:00(受付は22:45まで)

早めの受診を心がけ、できるだけかかりつけの病院を受診しましょう。