



町にはクリスマスソングが流れ、早いもので今年も残すところあと1ヶ月となりました。朝晩はぐっと気温が下がり、いよいよ本格的な冬の始まりです。上着や衣服で上手に体温調節をしながら、寒さに負けず元気に過ごしましょう。

インフルエンザが流行しています

今年は10月からインフルエンザの罹患者が報告され始め、11月には本格的な流行期に入りました。同時に、マイコプラズマ肺炎、新型コロナウイルス感染症、感染性胃腸炎の報告も増えています。小さなお子さんはもちろん、お年寄りや妊産婦がいるご家庭でも注意が必要です。

基本的な予防対策は変わりません

- ・人混みは避けましょう
- ・人が多い場所に行くときはマスクをしましょう（3歳以上）
- ・外出後、食事の前は手洗いうがいをしましょう
- ・加湿器や洗濯物を上手に使って湿度を50～60%に保ちましょう

風邪症状がみられたら

- ・消化の良いものを食べ、暖かくして過ごしましょう
- ・こまめに水分を取りましょう
- ・熱やひどい咳がみられたらお医者さんに相談しましょう
- ・風邪はこじらせてしまうと治るのも時間がかかります。また、どんなに良いお薬を飲んでも休養をとらなければ体の抵抗力も上がらず治るものも治らないものです。
- 大人も子どもも、体調をくずしたときには早目の休養を心がけましょう。



年末年始にむけて・・・

年末年始は国内だけでなく、帰省・旅行などで人の移動が多くなります。人の流れによって感染症が持ち込まれたり、感染が拡大する可能性が高くなる時期です。そんな時に夜更かしをしたり食事を抜いたりして不規則な生活になってしまふと、抵抗力が下がり感染症にかかりやすくなります。お休み中もしっかり栄養をとり、適度に体を動かしましょう。外に出て太陽の光を浴びれば、体内時計も調整できて夜もぐっすり眠れます。

みんな元気に新年を迎えて

笑顔でお会いしましょう！



歯科健診が終わりました



◎歯科健診の結果はいかかでしたか？歯と歯の間は歯ブラシが届きにくく、特にむし歯になりやすいです。寝る前の歯磨きの時には、フロス（糸ようじ）も合わせて使うことをお勧めします。

◎仕上げ磨きの時には、指で上唇小帯を被つて磨いてあげると前歯と歯肉の境目がしっかり磨けるうえに小帯が傷つくことを防げます。優しく磨いてあげましょう。

◎奥歯の生え変わりは10歳以降です。奥歯にむし歯があったお子さんは早めに歯医者さんに行きましょう。

☆内科健診：R8年1月7日（水） 12:30～

年明けすぐですが、体調を整え健診を受けましょう。