

# ぼくたち わたしたち むし歯ありません!



1月の3歳児健診で、むし歯のなかった子どもは、46人中38人でした。

小野寺 陽ちゃん (築館) 菊池 仁くん (築館) 佐藤 心乃佑くん (築館) 鈴木 巧馬くん (築館) 鈴木 悠生くん (築館) 千葉 十輝くん (築館) 兵藤 優樹くん (築館)

三塚 丈太郎くん (築館) 油井 美桜ちゃん (若柳) 飯塚 愛唯ちゃん (若柳) 伊藤 沙優ちゃん (若柳) 神田 実音ちゃん (若柳) 斉藤 圭次郎くん (若柳) 柴山 詠くん (若柳)

菅原 魁人くん (若柳) 千葉 結月ちゃん (若柳) 二上 陽向くん (若柳) 佐々木 遥臣くん (栗駒) 佐々木 瑞樹くん (栗駒) 炭屋 沙妃ちゃん (栗駒) 高橋 想真くん (栗駒)

千葉 愛菜ちゃん (高清水) 氏家 伶美ちゃん (一迫) 工藤 翔翔くん (一迫) 佐藤 あかりちゃん (一迫) 千葉 くるみちゃん (一迫) 佐藤 飛羽くん (瀬峰) 相馬 朱里ちゃん (瀬峰)

高橋 菜依莉ちゃん (瀬峰) 二上 蒼くん (瀬峰) 菅原 椿ちゃん (金成) 宮城 佑来くん (金成) 伊藤 悠翔くん (志波姫) 岡本 葵月ちゃん (志波姫) 小野寺 南月くん (志波姫)

小山 未遥ちゃん (志波姫) 杉田 陽葵ちゃん (志波姫) 高橋 奏多くん (志波姫)



## 3月は自殺対策強化月間 心の健康づくりを大切に



新型コロナウイルス感染症禍の生活が続く中、全国的に自殺者が増え、市でも同じ傾向が見られます。自分や周囲の人の変化に気づき、ストレスケアを行うことが大切です。

### 主なストレスサインは？

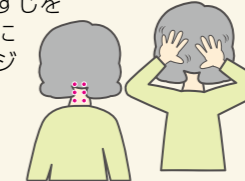
疲れやすい、眠れない、気分が沈む、イライラする、食べ過ぎ、飲み過ぎなどです。気分が落ち込むと自分の弱さや欠点に目が向きがちです。できている

ことに目を向けましょう。  
**就寝前の脳への刺激を避ける**  
生活スタイルや行動パターンには、ストレスを助長する場合があります。長時間のスマホ利用など、就寝前の刺激は避け、

快適な睡眠を心掛けましょう。  
**自分に合ったストレス解消法を**  
ストレッチや腹式呼吸で心身の緊張をゆるめましょう。悩んだり困ったときは、親しい人や信頼できる人に相談しましょう。

### … マッサージ … 首すじ

親指以外の四指で頭をつかみ、親指で首すじを押しようにマッサージする



### … ストレッチング … 上半身

両手を組んで上に伸ばしながら胸を張る



## 休日急患診療当番医・調剤薬局

市民生活部健康推進課 ☎(22)0370

診療時間は、午前9時から午後5時までです。受診する際は、あらかじめ、当番医に電話で症状を伝え、必ず健康保険被保険者証を持参してください。また、休日当番医は、変更になることがあります。最新の情報は、市ウェブサイトで確認してください。なお休日当番医の診療時間に、二次救急医療施設(栗原中央病院)を直接受診することは、控えましょう。

月日	医 科	歯 科	調剤薬局
3/5 (日)	きくた内科クリニック [築館] ☎(21)1313	栗原市立栗駒病院 [栗駒] ☎(45)2211	青葉の杜薬局 築館店 [築館] ☎(25)0071 一柵介護調剤センター [栗駒] ☎(45)3035
12 (日)	萩野診療所 [金成] ☎(44)2005	日野クリニック [志波姫] ☎(23)7100	ありかべ調剤薬局 [金成] ☎(44)2586 志波姫調剤薬局 [志波姫] ☎(23)3022
19 (日)	日野外科内科 [築館] ☎(22)2005	若柳消化器内科 [若柳] ☎(32)2316	薬師調剤薬局 [築館] ☎(21)2555 サトウ調剤薬局 [若柳] ☎(25)4530
21 (火) 春分の日	平田内科 [栗駒] ☎(45)2126	せみねの丘クリニック [瀬峰] ☎(38)4133	くりこまデンタルクリニック [栗駒] ☎(49)3447 平田内科(院内) [栗駒] ☎(45)2126 せみね調剤薬局 [瀬峰] ☎(38)3178
26 (日)	石橋病院 [若柳] ☎(32)2583	高橋ハートクリニック [瀬峰] ☎(59)2005	恵薬局 [若柳] ☎(32)6375 せみね調剤薬局 [瀬峰] ☎(38)3178