

ぼくたち わたしたち むし歯ありません!



7月の3歳児健診で、むし歯のなかった子どもは、30人中27人でした。

 えんどう ぬると 遠藤 暖大くん (築館)	 こまがた はやと 駒形 颯音くん (築館)	 さとう みずは 佐藤 瑞花ちゃん (築館)	 しど うた 穴戸 巨多くん (築館)	 すがわら ゆうせい 菅原 悠誠くん (築館)
 つきおか あおい 月岡 青郁ちゃん (築館)	 もんでん れいと 門傳 令人くん (築館)	 えんどう いおり 遠藤 伊織くん (若柳)	 すずき かいせい 鈴木 快聖くん (若柳)	 すずき ふうか 鈴木 楓禾ちゃん (若柳)
 ちば ひじり 千葉 ひじりちゃん (若柳)	 ひぐち あかり 樋口 あかりちゃん (若柳)	 かわしま しき 川島 丞城くん (栗駒)	 かわしま れき 川島 麗城くん (栗駒)	 こんの りょうが 今野 凌我くん (栗駒)
 さいとう もな 齋藤 百那ちゃん (栗駒)	 そぶ ち 蘇武 智ちゃん (栗駒)	 たかはし ゆな 高橋 ゆなちゃん (栗駒)	 おがた あかり 尾形 明梨ちゃん (一迫)	 くまがし そうのすけ 熊谷 聡之佑くん (一迫)
 しろとり しゅうじ 白鳥 柊司くん (一迫)	 ささき けい 佐々木 慧ちゃん (瀬峰)	 ごとう みやび 後藤 雅ちゃん (鶯沢)	 くどう かいと 工藤 海翔くん (金成)	 たかはし じゅな 高橋 純奈ちゃん (金成)

※了解を得た人のみ掲載しています。



質の良い睡眠で、 体も心も健康に



日本における不眠

寝付けない、寝ていても途中で目が覚めてしまうなどの不眠の症状は、日本人の約15から25パーセントが経験する、誰にでも起こる症状といわれています。多くは、感情的な出来事をきっかけに、心理的なストレスと関連して起こる一時的なものです。眠れないことを過剰に心配し、眠ろうと頑張りすぎることによって不眠の症状が長引く場合もあります。

適切な睡眠の目安は、朝目覚めるときにしっかりと休まった感覚(休養感)があることです。

睡眠で休養感を高めるポイント

- ・睡眠の質を低下させないために、寝る直前の食事は控える。
- ・カフェインには、覚醒作用や利尿作用があるので、夕方以降はカフェインを含む飲料(コーヒー、緑茶、紅茶など)は控える。
- ・睡眠の1時間前からスマートフォンやパソコンの使用を控える。

・タバコに含まれるニコチンは覚醒作用があり、眠りを妨げるため、就寝前の喫煙は控える。

- ・適度に疲労を感じる程度の運動や、身体活動を増やす。
- ・寝るときの環境は、夜は暗く、快適と感じられる室温で、静かな環境で眠るなど「光・温度・音」を整える。
- 不眠状態で日常生活に支障が出ているときは、医療機関に相談しましょう。

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(日)	岩淵医院 [栗駒] ☎(45)2155	高橋ハートクリニック [瀬峰] ☎(59)2005	上小路一樹新生薬局 [栗駒] ☎(45)1255 せみね調剤薬局 [瀬峰] ☎(38)3178
10(日)	日野外科内科 [築館] ☎(22)2005	阿部内科医院 [若柳] ☎(32)6929	薬師調剤薬局 [築館] ☎(21)2555 阿部内科医院(院内) [若柳] ☎(32)6929
17(日)	石橋病院 [若柳] ☎(32)2583	くろさわ整形外科 [一迫] ☎(52)2627	恵薬局 [若柳] ☎(32)6375 サン調剤薬局 [一迫] ☎(57)6888
18(月) 敬老の日	きくた内科クリニック [築館] ☎(21)1313	栗原市立若柳病院 [若柳] ☎(32)2335	あつみ歯科 [築館] ☎(23)6055 青葉の杜薬局 築館店 [築館] ☎(25)0071 若柳中央薬局 [若柳] ☎(32)7115
23(土) 秋分の日	氏家医院 [若柳] ☎(32)2328	日野クリニック [志波姫] ☎(23)7100	愛歯科矯正歯科 [志波姫] ☎(22)8571 氏家医院(院内) [若柳] ☎(32)2328 志波姫調剤薬局 [志波姫] ☎(23)3022
24(日)	伊礼整形外科 [築館] ☎(22)0066	ほそや小児科 [栗駒] ☎(45)5660	しぶや薬局 [築館] ☎(21)2888 一樹新生薬局 [栗駒] ☎(45)2789