

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たちを紹介します。



※了解を得た人のみ掲載しています。



3月は自殺対策強化月間 ストレスとセルフケア



ストレスは誰にでもありますが、ためすぎると心と体のバランスが崩れ、健康を損ねることもあります。自分や周り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。

ストレスの要因

人間関係や仕事などの社会的要因をはじめ、病気や睡眠不足などの身体的要因、騒音などの環境的要因、不安や悩みなどの心理的要因があります。また、

進学や就職、結婚、出産といった嬉しい出来事がストレスの原因になることもあります。

心身の健康を保つヒント

ストレスを抱えているときは、物事を固定的に考えたり、問題点や良くないことにばかり注目しがちです。考え方や見方を少し変えてみることで、気持ちが楽になることがあります。また、バランスのとれた食事

や良質な睡眠、適度に体を動かす習慣が、心身の健康を保つことにつながります。

ストレスサインを感じたら

不眠や腹痛、怒りっぽくなるなど、ストレスは何らかの形で表面化することがあります。ストレスサインを感じたときは、親しい人や信頼できる人に相談しましょう。また、心の不調が続くときは、専門医や相談窓口にご相談しましょう。

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
3/3 (日)	佐藤外科医院 [薬館] ☎(22)2661	達内科 [薬館] ☎(22)2655	東町調剤薬局 [薬館] ☎(21)0012 ヨネキ薬局 薬館店 [薬館] ☎(21)1225
10 (日)	岩淵医院 [栗駒] ☎(45)2155	まるき内科クリニック [志波姫] ☎(24)8073	上小路一樹新生薬局 [栗駒] ☎(45)1255 マリン調剤薬局 志波姫店 [志波姫] ☎(23)3520
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
20 (水) 春分の日	平田内科 [栗駒] ☎(45)2126	高橋ハートクリニック [瀬峰] ☎(59)2005	熊谷歯科クリニック [高清水] ☎(58)2633 平田内科(院内) [栗駒] ☎(45)2126 せみね調剤薬局 [瀬峰] ☎(38)3178
24 (日)	日野外科内科 [薬館] ☎(22)2005	萩野診療所 [金成] ☎(44)2005	薬師調剤薬局 [薬館] ☎(21)2555 ありかべ調剤薬局 [金成] ☎(44)2586
31 (日)	伊礼整形外科 [薬館] ☎(22)0066	日野クリニック [志波姫] ☎(23)7100	しげや薬局 [薬館] ☎(21)2888 志波姫調剤薬局 [志波姫] ☎(23)3022