

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 こころとからだのセルフケア



ストレスは誰にでもありますが、ためすぎると心や体の不調につながります。

ストレスのサイン

- ストレスは、心が感じるプレッシャーのことで、
- ストレスがたまると、不安や緊張でイライラする、急に泣き出す、やる気がなくなるなど心のサインが出る他、頭痛や腹痛、眠れない、食欲がなくなるなどの、体のサインもあります。

自分に合ったストレス解消法を
心や体が疲れたときは、次の方法をできる範囲で行ってみましょう。

- 体を動かす
 - 今の気持ちを書き出してみる
 - 腹式呼吸を繰り返す
 - できていることに目を向ける
 - 音楽を聞いたり、歌を歌う
- 困った時は誰かに話そう**
ストレスを感じたときは、早めに対処することが大切です。

1人で抱え込まず、親しい人や信頼できる人に相談しましょう。また、心の不調が続く場合は、専門医や相談窓口などに相談することをお勧めします。

栗原市メンタルヘルス相談

- 日時 3月11日(火) 13:30~
- 場所 市役所
- 申し込み 4日(火)までに、各保健推進室に電話で申し込みください。

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 |
|-------------|------------------------|---------------------------|---------------------------|
| 3/2 (日) | 達内科 [築館] ☎(22)2655 | 氏家医院 [若柳] ☎(32)2328 | ヨネキ薬局 築館店 [築館] ☎(21)1225 |
| 9 (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 |
| 16 (日) | 阿部内科医院 [若柳] ☎(32)6929 | 平田内科 [栗駒] ☎(45)2126 | 阿部内科医院(院内) [若柳] ☎(32)6929 |
| 20 (木) 春分の日 | 佐藤外科医院 [築館] ☎(22)2661 | 栗原市立若柳病院 [若柳] ☎(32)2335 | 川井歯科医院 [瀬峰] ☎(38)4110 |
| 23 (日) | 日野外科内科 [築館] ☎(22)2005 | ほそや小児科 [栗駒] ☎(45)5660 | 東町調剤薬局 [築館] ☎(21)0012 |
| 30 (日) | 若柳消化器内科 [若柳] ☎(32)2316 | 栗原市立栗駒病院 [栗駒] ☎(45)2211 | サドウ調剤薬局 [若柳] ☎(25)4530 |