

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。

 かんなり ももか 神成 咲花ちゃん (築館)	 きくち そうえい 菊地 創瑛くん (築館)	 さとう いと 佐藤 維音ちゃん (築館)	 すけかわ えいしん 祐川 瑛心くん (築館)	 せしも あまね 瀬下 弥くん (築館)
 そね ひょうが 曾根 彪雅くん (築館)	 すがわら ゆうせい 菅原 佑晟くん (若柳)	 たかはし 高橋 あかりちゃん (若柳)	 ちば ゆい 千葉 柚依ちゃん (若柳)	 えちごや ひかり 越後谷 光織ちゃん (栗駒)
 さとう みつと 佐藤 心紬ちゃん (高清水)	 もちづき ふくみつ 望月 福光くん (高清水)	 かりの ひろあき 狩野 寛旺くん (一迫)	 はせがわ かの 長谷川 夏叶ちゃん (一迫)	 みやざわ しずい 宮澤 志翠くん (一迫)
 むらやま はな 村山 晴菜ちゃん (一迫)	 おうち みのり 大内 みのりちゃん (瀬峰)	 おおば ななみ 大場 虹美ちゃん (瀬峰)	 そね まなと 曾根 真叶くん (瀬峰)	 まつだ まなと 松田 愛斗くん (鶯沢)
 ささき みおな 佐々木 滯永ちゃん (志波姫)	 すどう ゆうすけ 須藤 悠介くん (志波姫)	 ※了解を得た人のみ掲載しています。		

いきいき健康メモ

3月は自殺対策強化月間 心をいたわるセルフケア



3月は進学や就職、転勤など、新生活に向けて生活が大きく変わる時期です。こうした変化はストレスにもなり、気付かないうちに心や体を緊張させます。この緊張が大きく、長期間続くと、心身の不調を起すことがあります。ストレスは、対処をしながら付き合っていくことが大切です。

セルフケアで早めの対処
自分がストレスを受けている

- 深呼吸やストレス、ヨガで緊張をほぐす。
- 気持ちをノートなどに書き出して、状況を客観的に整理する。
- 家族や友人と話をする。
- 仕事と無関係の趣味を持つ。

一人ですぐ相談を
厚生労働省のポータルサイト「こころの耳」では、ストレスセルフチェックや、セルフケアを紹介しています。皆さんの心の健康づくりのヒントとして活用してください。

セルフケアを試してみても、心身の不調が続く時は、専門医や身近な相談窓口に相談してください。



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

- 診察時間 午前9時～午後5時
 - 受診方法 必ず電話で症状を伝え受診
 - 持ち物 マイナ保険証など
- ※医療機関によっては、対応できない診療科目があります。
※当番医の診察時間に、2次救急医療施設の栗原中央病院を直接受診することは、控えましょう。
※休日当番医は、変更になる場合があります。最新の情報は右の二次元コードで確認してください。



月日	医 科	歯 科	調剤薬局
3/1 (日)	佐藤外科医院 [築館] ☎(22)2661	平田内科 [栗駒] ☎(45)2126	東町調剤薬局 [築館] ☎(21)0012 平田内科(院内) [栗駒] ☎(45)2126
8 (日)	つきだてこどもクリニック [築館] ☎(24)8753	宮城島クリニック [一迫] ☎(52)2881	アイベル薬局 築館店 [築館] ☎(24)8869 一迫薬局 [一迫] ☎(52)4614
15 (日)	ほそや小児科 [栗駒] ☎(45)5660	高橋ハートクリニック [瀬峰] ☎(59)2005	一樹新生薬局 [栗駒] ☎(45)2789 せみね調剤薬局 [瀬峰] ☎(38)3178
20 (金) 春分の日	岩淵医院 [栗駒] ☎(45)2155	萩野診療所 [金成] ☎(44)2005	くりこまデンタルクリニック [栗駒] ☎(49)3447 上小路一樹新生薬局 [栗駒] ☎(45)1255 ありかべ調剤薬局 [金成] ☎(44)2586
22 (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
29 (日)	若柳消化器内科 [若柳] ☎(32)2316	一迫内科クリニック [一迫] ☎(52)2122	サトウ調剤薬局 [若柳] ☎(25)4530 一迫内科クリニック(院内) [一迫] ☎(52)2122

夜間の救急対応

医療局医療管理課 ☎(21)5631

夜間の救急患者の受け入れは、2次救急医療施設の栗原中央病院で対応しています。夜間は、限られたスタッフで対応するため、できるだけ、かかりつけ医などの医療機関を日中に受診してください。