

# ぼくたちわたしたち むし歯ありません!



4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。

 おがた ひな 尾形 日菜ちゃん (築館)	 かりの えま 狩野 愛茉ちゃん (築館)	 しのざき けい 篠崎 景くん (築館)	 たかはし あさひ 高橋 朝飛くん (築館)	 たかはし みく 高橋 美玖ちゃん (築館)
 ほんごう しゅう 北郷 史悠くん (築館)	 さんの みや ますま 三野宮 楓真くん (若柳)	 ことばた みこ 琴畑 望恋ちゃん (栗駒)	 たかはし のどか 高橋 和夏ちゃん (高清水)	 ささき とあ 佐々木 翔央くん (瀬峰)
 さとう あお 佐藤 碧くん (瀬峰)	 さとう りあ 佐藤 凜羽ちゃん (瀬峰)	 たかはし えま 高橋 愛茉ちゃん (瀬峰)	 ちば とうり 千葉 橙李くん (瀬峰)	 いわぶち あお 岩淵 蒼央くん (金成)
 さいとう ゆうじょう 齋藤 由定くん (金成)	 ちだ あかり 千田 朱莉ちゃん (志波姫)	 よこやま こさき 横山 心咲ちゃん (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

## 夏バテに負けない！ 食事で乗り切る夏の健康術



**夏バテ予防は食事から**  
夏は体力の消耗や室内外の温度差による自律神経の乱れ、睡眠不足などが原因で、夏バテが起こりやすくなります。予防には、日々の食事の栄養バランスが重要です。

**夏に不足しやすい栄養素**  
冷たい麺類など主食のみの食事に偏ると、糖質をエネルギーに変換し、疲労回復に役立つ働きがあるビタミンB1が不足しやすくなります。そのため、糖質を効率よくエネルギーに変換できなくなり、夏バテの原因となります。

**夏バテ予防に役立つ食材**  
ビタミンB1は豚肉や大豆類、ウナギなどに多く含まれています。また、この吸収を助ける栄養素のアリシンを多く含むニンニクやネギなどの野菜と組み合わせると、より効果的に取り込むことができます。

**夏野菜を活用しましょう**  
夏野菜を積極的に取り入れることも大切です。トマトやキュウリなどには、ビタミンC、カリウム、水分などが豊富に含まれており、暑さで乱れがちな体調を整えるのに役立ちます。

**水分補給と睡眠も大切に**  
こまめな水分補給と質の良い睡眠の確保もかかせません。毎日の食事と生活リズムを整え、元気に夏を過ごしましょう。

## 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
6/7 (日)	栗原市立若柳病院 [若柳] ☎(32)2335 栗原市立花山診療所 [花山] ☎(56)2013	—	サデン調剤薬局 [若柳] ☎(35)1178 栗原市立花山診療所(院内) [花山] ☎(56)2013
14 (日)	日野クリニック [志波姫] ☎(23)7100 阿部内科医院 [若柳] ☎(32)6929	—	志波姫調剤薬局 [志波姫] ☎(23)3022 阿部内科医院(院内) [若柳] ☎(32)6929
21 (日)	宮城島クリニック [一迫] ☎(52)2881 萩野診療所 [金成] ☎(44)2005	—	一迫薬局 [一迫] ☎(52)4614 ありかべ調剤薬局 [金成] ☎(44)2586
28 (日)	栗原市立栗駒病院 [栗駒] ☎(45)2211 栗原市立高清水診療所 [高清水] ☎(58)2020	—	一樹介護調剤センター [栗駒] ☎(45)3035 すず薬局 高清水店 [高清水] ☎(58)2019

## 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。