

# 健康カレンダー2月号

## 小児科の夜間・休日受付

### ○水戸市休日夜間緊急診療所

電話：029-243-8825

診療時間：夜間：午後7時30分～午後10時15分（毎日）

休日：午前9時00分～午後3時15分（日・祝日）

### ○鹿嶋市夜間小児救急診療所

電話：0299-82-3817（診療時間内）

診療時間：午後8時00分～午後11時00分（毎日）

受付：午後10時45分まで

### ○土浦協同病院

電話：029-830-3711

診療時間：24時間診療

### ○いばらき医療機関情報ネット

URL：<http://www.ibaraki-medinfo.jp/>

いばらき医療機関情報ネット 検索



## 内側から潤う！乾燥肌対策

### <乾燥肌とは？>

乾燥肌とは、肌内部にある「セラミド」や皮脂が減り、肌の水分をうまく保てなくなった状態をいいます。皮膚は、いちばん外側の角質層にある皮脂、角質細胞間皮脂、天然保湿因子の3つの働きによって皮膚の水分を保ち、乾燥を防いでいます。

### <乾燥肌の予防と改善>

#### ①睡眠

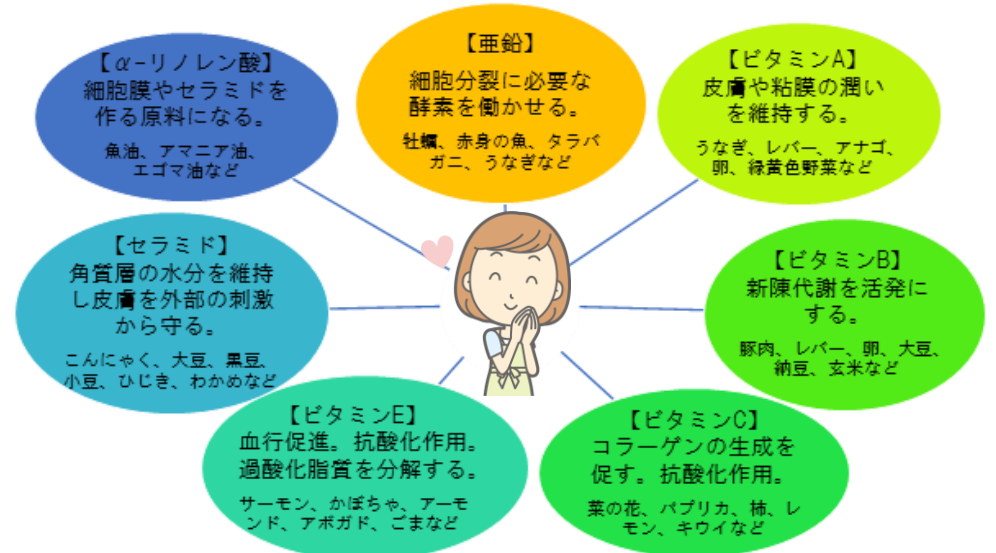
就寝からの3時間で深く眠ることができれば肌を回復させる成長ホルモンがたくさん分泌されることがわかっています。

#### ②運動

運動不足により体の代謝が悪くなると体内に老廃物がたまったり、血行が悪くなったりして、肌のターンオーバー（新陳代謝）が乱れやすくなります。ストレッチやウォーキングなど軽い運動を行うことで、代謝が上がると同時にストレス解消の効果もあるのでおすすめです。

#### ③食事

代謝をよくするためには、必要な栄養素が不足しないようバランス良く食べることが大切です。特に乾燥肌に効果的な栄養素をご紹介します。



○乾燥肌対策は、生活習慣病や多くの病気の予防にもつながります。いつまでも健康で、若々しく潤いを保ち、さむ～い冬も快適に乗り切りましょう！

## 献血のお知らせ

日にち 2月26日（金曜日）  
 受付 9：30～12：15  
 13：30～16：00  
 会場 銚田市役所



## 2月の事業カレンダー

日	事業名	時間	場所
2	1歳6か月児健診（R1.7月生）	個別通知を確認してお越しください	銚田
5	2歳児歯科健診（H30.7月生）		
10	3歳6か月児健診（H29.8月生）		
19	初めての離乳食相談（R2.8月生） 10か月児歯科相談（R2.4月生） 乳児健診（R2.10月生）		
25	マザークラス （令和3年5月15日～令和3年7月14日） で第1子出産予定者 赤ちゃん教室 （令和2年10～11月生の第1子）		旭

## 2月の休日当番医

日（曜日）	診療病院	住所	電話番号
7日（日）	銚田病院	安房1650-2	32-3313
11日（木）	高須病院	銚田2570	33-2131
14日（日）	ハタミクリニック	銚田1305-3	33-3158
21日（日）	白石医院	銚田1644	32-2740
23日（火）	銚田病院	安房1650-2	32-3313
28日（日）	鬼沢ファミリークリニック	銚田2119-1	33-2555

