



# 健康カレンダー10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）

### ○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：<https://www.ibaraki-medinfo.jp>

いばらき医療機関情報ネット 検索



## 基本の感染対策・手洗いについて

暑さも少しずつおさまり、秋の訪れを感じる季節となりました。十分な睡眠時間やバランスのとれた食事などを心がけ、暑さで疲れた体を休めましょう。

秋から冬にかけては、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症も流行しやすくなります。コロナ感染症対策で続けてきた手洗いですが、正しく行えているか、確認してみましょう。

### ●手には無数の病原体がいます！

私たちは日常生活の中でさまざまなものに触れており、日々の活動を通して、無数に病原体（細菌やウイルス）が手に付着しています。これらの病原体は環境中に長時間生存することが知られており、例えばインフルエンザウイルスは環境中に1～2日、皮膚常在菌の黄色ブドウ球菌は最大で7ヶ月間生存すると言われていています。その間、私たちは無意識のうちに目や鼻、口に触れたりするので、知らない間に病原体が体内に侵入することになります。

### ●手洗いの効果

- ①手に付いた病原菌から自分自身を守る
  - ②手を介して他の人に病原体を拡げるのを防ぐ
- ☆手洗いはもっとも基本的な衛生行動です。



※30秒以上かけて石けんと流水で手洗いをする

→手に付着している細菌が60～600分の1程度に減る

※アルコール性手指消毒剤を30秒程度手にすり込む

→手に付着している細菌が3000分の1程度に減る

（ウイルスにはアルコールが効かない種類もあります）

### ●手洗いの5つのステップとポイント

- ①手を濡らす
- ②石けんをとって泡立てる
- ③手をゴシゴシと洗う



※手のひら、指先、指の間、手の甲、手首の全ての部位を20～30秒かけてしっかりと洗うことが重要です！（特に指先、指の間、親指は洗浄が不十分になりやすいので要注意）

- ④洗い流す
- ⑤乾燥させる

※手が濡れていると病原体が他人に伝播しやすいので、忘れずによく乾燥させましょう！

これからの季節も、正しい手洗いで感染症を予防しましょう。

## 献血のお知らせ

今月の献血はありません。

またの機会にお願いします。



## 10月の事業カレンダー

日	事業名	受付時間	場所
5	ブレ・パパママ教室 （令和6年1月15日～令和6年3月14日 で第1子出産予定者）	9:45～10:00	旭
	赤ちゃん教室 （令和5年6月～令和5年7月生の第1子）		
13	育児相談（1歳未満の乳児）	9:30～10:30	鉾田
	10か月児歯科相談（R4.12月生）		
	乳児健診・初めての離乳食相談 （R5.6月生）		
17	1歳6か月児健診（R4.3月生）	13:00～13:15	鉾田
20	2歳児歯科健診（R3.3月生）	13:00～13:15	
26	3歳6か月児健診（R2.4月生）	13:00～13:15	
27	5歳児健診（H30.10月生）	個別通知を確認して お越しください	

## 10月の休日当番医



日（曜日）	診療病院	住所	電話番号
1日（日）	高須病院	鉾田 2570	33-2131
8日（日）	白石医院	鉾田 1644	32-2740
9日（月）	鉾田病院	安房 1650-2	32-3313
15日（日）	札クリニック	札 622-2	34-5555
22日（日）	高須病院	鉾田 2570	33-2131
29日（日）	ハタミクリニック	鉾田 1347-1	33-3158

## 健康相談・大腸がん検体回収日

### 【健康相談】

保健師・管理栄養士による、からだやこころの健康に関する相談日です。事前予約制ですので、ご希望の方は保健センターへご予約ください。

### 【大腸がん検体回収日】

希望者に事前に容器を配布いたしますので、各保健センターにご連絡ください。

鉾田保健センター	大洋保健センター	旭保健センター
☎0291-33-3691	☎0291-39-4866	☎0291-37-1411
3（火）	23（月）	13（金）

鉾田保健センター	大洋保健センター	旭保健センター
TEL 0291-33-3691	TEL 0291-39-4866	TEL 0291-37-1411
FAX 0291-33-3717	FAX 0291-39-6000	FAX 0291-37-3818
Mail <a href="mailto:kenkou@city.hokota.lg.jp">kenkou@city.hokota.lg.jp</a>		