

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～午前11時45分（日・祝日）

午後1時00分～午後3時15分

○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



温活で免疫力を上げよう!

みなさんは自分の平熱を知っていますか？一般的に健康的な人の平熱は36.5～37.1℃程度だと言われています。これは体内に侵入した菌やウイルスをやっつける白血球がしっかりと働いてくれる温度です。しかし現代人は低体温(36℃以下)の人が増えています。

免疫力を高めるためにぜひ体温アップを意識した生活を送りましょう♪

《体温を上げるためのオススメの方法》

●入浴

温活習慣のなかで、一番簡単で確実にからだを温められるのは、しっかり湯船につかることです。少しぬるいかな？と思うくらいのお湯にゆっくりつかりましょう。疲れたからだか癒されるだけでなく、副交感神経が優位になり血行も良くなると言われています。



●からだを動かす



ストレッチやウォーキング、スクワットなどの筋力トレーニングも体温を上げるのに効果的です。特に太ももやお尻などの大きな筋肉を動かすことでより効率的に体を温めることができます。ストレスにならないよう、ご自身に合った運動を見つけてみてください。

●からだを温めてくれる食べ物を食べる

毎日の食事でからだを温めるのも大切な温活習慣です。体温より冷たい食べ物や飲み物は控えるようにしましょう。ショウガや唐辛子などのスパイス類はからだを温めてくれます。また、冬が旬の野菜（人参、蓮根、ごぼう、ほうれん草など）や発酵食品も、からだを温めてくれるので調理に取り入れることをおすすめします。



★体温を上げると他にもうれしいこんなこと★

- ・基礎代謝が上がり、太りにくいからだに
- ・新陳代謝が活発になり、若々しくアンチエイジングに
- ・エネルギーを消費するからだになり、内臓脂肪の解消につながりメタボ対策に
- ・ストレスに強く、病気になりにくい健康なからだに

からだを温めて、健康に冬を乗り越えましょう!

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いたします。



2月の事業カレンダー

日	事業名	受付時間	場所
2	2歳児歯科健診 (R3.7月生)	13:00~13:15	鉾田
9	5歳児健診 (H31.2月生)	個別通知を確認してお越しください	
16	育児相談 (1歳未満の乳児)	9:30~10:30	
	10か月児歯科相談 (R5.4月生)		
	乳児健診・初めての離乳食相談 (R5.10月生)		
20	1歳6か月児健診 (R4.7月生)	13:00~13:15	
22	3歳6か月児健診 (R2.8月生)	13:00~13:15	
27	プレ・パパママ教室 (令和6年5月15日~7月14日予定日で第1子出産予定者)	9:45~10:00	旭
	赤ちゃん教室 (令和5年10月~11月生の第1子)		

2月の休日当番医



日(曜日)	診療病院	住所	電話番号
4日(日)	鉾田病院	安房1650-2	32-3313
11日(日)	札クリニック	札622-2	34-5555
12日(月)	ハタミクリニック	鉾田1347-1	33-3158
18日(日)	高須病院	鉾田2570	33-2131
23日(金)	たきもとクリニック	汲上3128	39-5550
25日(日)	鬼沢ファミリークリニック	鉾田2119-1	33-2555

健康相談・大腸がん検体回収日

【健康相談】健康相談・大腸がん検体回収日

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
6(火)	19(月)	22(木)

鉾田保健センター TEL 0291-33-3691 FAX 0291-33-3717 Mail kenkou@city.hokota.lg.jp
 旭保健センター TEL 0291-37-1411 FAX 0291-37-3818
 大洋保健センター TEL 0291-39-4866 FAX 0291-39-6000