

# 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



## さむ～い冬の乾燥対策！

冬は室内やお肌などの乾燥が気になる季節ですね。空気の乾燥はインフルエンザなどの感染症だけではなく、脱水（体内の乾燥）を引き起こしやすくなります。

手軽にできる乾燥対策で寒い季節を健康に過ごしましょう♪



### 冬の空気はどうして乾燥するの？

季節風が影響していると言われています。冬の季節風はモンゴルやシベリアなど南極大陸並みに冷え込むところからやってきて、気温が下がるほど水蒸気の量が少なくなるため日本の冬は乾燥しています。

### 空気の乾燥によるからだへの影響

#### ①インフルエンザへの感染

空気が乾燥するとインフルエンザウイルスが空気中で生存しやすくなります。また鼻・のど・気管などの防御力が低下することでインフルエンザにかかりやすくなります。

#### ②脱水

脱水＝夏というイメージをお持ちの方が多くと思います。

ですが、実は冬でも脱水は起こる可能性があります。空気が乾燥すると皮膚からも水分が失われていきます。

また、冬はのどの渇きを感じにくいいため、水分を摂る機会が減ること脱水を引き起こしやすくなります。



### 乾燥・脱水対策

#### ①加湿と保温をする

ウイルス対策には40～60%の湿度が最適です。

★濡らしたタオルを干す、水を入れたコップを部屋に置くだけでも加湿効果があります。

#### ②水分を補給する

のどが渇いていなくてもこまめな水分補給を心がけてください。

入浴前と寝る前にコップ一杯の水やお茶を飲みましょう。

#### ③運動習慣を身に付ける

筋肉にはたくさんの水分が蓄えられています。

運動での筋肉量アップは脱水予防にもつながります。



## 献血のお知らせ

今月の献血はありません。

## 2月の事業カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
1	2 ◆鉦田	3 ◆大洋	4 ◆鉦田	5	6	7 ◆鉦田
8	9	10	11	12	13	14
15	16 ◆鉦田 ●大洋	17 ◆鉦田	18 ◆鉦田	19 ◆鉦田 ●鉦田	20 ◆鉦田	21
22	23	24	25	26	27 ●旭	28

● 個別健康相談及び大腸がん検診受付（事前予約制）

◆ 子宮がん検診（事前予約制） 受付時間 13:30～14:40

## 個別健康相談・大腸がん検診受付

【個別健康相談】 ※日程は上記カレンダーをご覧ください。

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。

【大腸がん検診受付】

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。

鉦田保健センター	大洋保健センター	旭保健センター
☎0291-33-3691	☎0291-39-4866	☎0291-37-1411

鉦田保健センター

TEL 0291-33-3691

FAX 0291-33-3717

Mail [kenkou@city.hokota.lg.jp](mailto:kenkou@city.hokota.lg.jp)

大洋保健センター

TEL 0291-39-4866

FAX 0291-39-6000

旭保健センター

TEL 0291-37-1411

FAX 0291-37-3818

## 2月の休日当番医

日（曜日）	診療病院	住所	電話番号
1日（日）	鉦田病院	安房1650-2	32-3313
8日（日）	札クリニック	札622-2	34-5555
11日（水）	ハタミクリニック	鉦田1347-1	33-3158
15日（日）	駅ファミリークリニック	鉦田2119-1	33-2555
22日（日）	鉦田病院	安房1650-2	32-3313
23日（月）	高須病院	鉦田2570	33-2131

