

意外と洗えていない？手洗いを見直そう！

空気が乾燥しています。空気が乾燥する時期はウイルスが元気になるため、感染症が流行しやすくなります。代表的なものは、インフルエンザです。感染症対策の基本は、上手な手洗いです。



手を洗えているようで洗えていないところがたくさんありますので、意識して手洗いをしてみましょう。

イラストの色の濃いところが、洗い忘れの多いところです。

特に気を付けて洗おう

- ①親指
- ②親指の付け根
- ③指の先
- ④指と指のあいだ
- ⑤手の甲全体

手洗いの豆知識

手洗いは、石鹸やハンドソープで一生懸命洗うよりも、そのあとに十分に流水で手を洗うことの方が、ウイルスや細菌が少ないきれいな手に近づくことができます。流水で手を十分に洗ったら、水分を拭き取ってアルコール消毒をします。

休日歯科診療当番表(2月分)

2月分の休日歯科診療の当番は下記のとおりです。

診療時間 【午前9時から午後5時まで】 ※市外局番はすべて0224です。

月日	白石・角田支部			柴田支部		
	医院名	所在地	電話番号	医院名	所在地	電話番号
2月4日	氏家歯科医院	角田	63-3525	西村歯科医院	川崎	84-4851
2月11日	小野歯科医院	白石	25-8007	玉野井歯科医院	柴田	57-1711
2月12日	大久保歯科医院	角田	62-4084	フォルテファミリー歯科	大河原	87-8101
2月18日	けんじ歯科クリニック	白石	25-9933	はせ歯科医院	大河原	52-1080
2月23日	かまた歯科医院	角田	63-4181	歯科ヒライ	柴田	55-4025
2月25日	清原歯科医院	白石	25-1030	前田歯科医院	村田	83-6480

診療時間 【午前9時から午後3時まで】 ※市外局番はすべて0238です。

置賜地区							
月日	医院名	所在地	電話番号	月日	医院名	所在地	電話番号
2月4日	黒江歯科医院	南陽東置賜	47-2154	2月11日	レインボー歯科医院	米沢	26-1182
2月12日	顎口腔クリニック根岸山	南陽東置賜	40-8248	2月18日	くまの歯科	米沢	40-8600
2月25日	桜井歯科医院	南陽東置賜	43-2125				

令和6年度 各種検診のお申込みについて

町では、みなさんの健康管理の一貫として、各種検診を実施しています。2月中旬に「各種検診申込書」を送付いたしますので、受ける・受けないの有無を記入し、返信用封筒に入れてご投函をお願いします。



なお、お申込みいただいた方には、それぞれ検診日の10日前まで受診票等を送付いたします。

「こころの相談」ご利用の勧め



宮城県立精神医療センター
院長 角藤 芳久

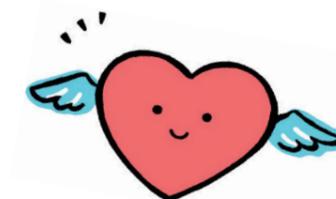
だれでも心の悩みはあるものです。なにか辛いこと悲しいこと、他人には言えない悩みなどがありましたら、ご遠慮なく「こころの相談」をご利用ください。毎月1回金曜日の午後に保健センターで開催しています。ご希望の方は事前に同センターにご連絡いただき、担当の保健師さんにご自分の困りごとについて大まかにお話ししておくとうれしいです。

不眠や不安、イライラがコントロールできないなど精神的な症状が強い場合は、お薬の治療も検討する必要がありますので精神科の受診をお勧めします。また、ストレスが原因で頭痛や腹痛など身体の症状が出ている場合は、心療内科が専門になります。薬を使わずに誰かに悩みを聞いてもらいたい、自分の抱えている課題を整理したいなどの場合は、心理士によるカウンセリングが適切なこともあります。

現代は情報が多く本当にストレスの多い時代です。早めの相談でストレスを解消し、楽しく実りの多い人生を送りましょう。

★今後のこころの相談(精神保健相談)

2/16 (金) 13:30 ~ 保健センター
3/ 8 (金) 13:30 ~ 保健センター



●今年度のこころの相談は、角藤先生に担当していただいています。