

冬の感染症を予防しよう!

冬はウイルスや細菌による感染症が流行するシーズンですので、基本的な予防対策を行いましょう。

●**体調を万全にする** バランスの良い食事や十分な睡眠をとるなど体の抵抗力を高めるために大切です。

関市保健相談センター ☎ 0994-41-2110

●感染経路を絶つ

○外出後、調理前、食事前、トイレ使用後は、石鹸を使ってこまめに手を洗いましょう。

○咳やくしゃみの飛沫で他人に感染させないために、マスクやハンカチを使って口や鼻をおさえる「咳エチケット」が大切です。

12月の休日救急当番医・歯科休日急患在宅医

鹿屋市医師会		診療時間 8:30 ~ 18:00	
月日	医療機関	住所	☎(0994)
12月 1日	④ 鹿屋ハートセンター	札元2丁目	41-8100
	④ えとう小児科	札元2丁目	40-3700
	⑥ ひらばるクリニック	川西町	41-7100
8日	④ 伊東クリニック	札元2丁目	43-3500
	④ おひさまこどもクリニック	新川町	42-7822
	⑥ 大隅鹿屋病院	新川町	40-1111
15日	④ 末次内科循環器科	新生町	43-2331
	④ こだま小児科	笠之原町	41-5111
	⑥ 音和クリニック	寿5丁目	36-8863
22日	④ おばま医院	寿2丁目	42-5235
	④ やのファミリークリニック	寿4丁目	43-6248
	⑥ 鯨島整形外科医院	寿1丁目	43-2535
29日	④ 園田クリニック	旭原町	43-8181
	④ えとう小児科	札元2丁目	40-3700
	⑥ たんぼほクリニック	川西町	42-6778
30日	④ フクダ医院	寿3丁目	43-4191
	④ おひさまこどもクリニック	新川町	42-7822
	⑥ はるしま整形外科クリニック	旭原町	41-2211
31日	④ 前田内科	本町	42-2175
	④ やのファミリークリニック	寿4丁目	43-6248
	⑥ 小林クリニック	上谷町	41-0700
1月 1日	④ 恒心会おぐら病院	笠之原町	44-7171
	④ まつだこどもクリニック	西原2丁目	52-0507
	⑥ 恒心会おぐら病院	笠之原町	44-7171
2日	④ みやぞのクリニック	田崎町	40-4600
	④ こだま小児科	笠之原町	41-5111
	⑥ 徳田脳神経外科病院	打馬1丁目	44-1119
3日	④ 浜崎クリニック	向江町	43-3305
	④ えとう小児科	札元2丁目	40-3700
	⑥ ひらばるクリニック	川西町	41-7100

肝属東部医師会		診療時間 9:00 ~ 17:00	
月日	医療機関	住所	☎(0994)
12月 1日	しんみょうざ内科・脳神経内科	吾平町麓	45-4030
8日	高山胃腸科・外科	肝付町前田	65-7171
15日	岩重医院	東串良町川東	63-8514
22日	内村産婦人科	串良町岡崎	63-2521
29日	春陽会中央病院	肝付町新富	65-1170

鹿屋市歯科医師会		診療時間 9:00 ~ 15:00	
月日	医療機関	住所	☎(0994)
12月 1日	根木原歯科	札元1丁目	41-0750
8日	はまち歯科・小児歯科クリニック	札元2丁目	43-8461
15日	はらぞの歯科	下堀町	40-4118
22日	ひらたデンタルクリニック	札元1丁目	45-4929
29日	安代歯科医院	北田町	42-2936
30日	あおぞら歯科	西原1丁目	36-5688
31日	ひがし歯科医院	田淵町	48-2015
1月 1日	安楽歯科	寿5丁目	44-2220
2日	とおや治歯科クリニック	寿1丁目	40-1811
3日	西の原歯科	打馬1丁目	40-4180

大隅肝属地区消防組合テレホンサービス ☎ 0994-43-0119

平日/午後5時から夜間救急当番医を案内

※ただし、火災発生時は一時火災情報に変わります。

休日/休日救急当番医及び歯科休日急患在宅医を案内

※休日救急当番医及び歯科休日急患在宅医は変更になることがあります。各医療機関にご確認のうえ受診してください。

※休日救急当番医の診療は、急病に対する処置ですので、翌日はかかりつけの医師などの診療を受けてください。

原則として、投薬期間は通常1日分とします。

編集後記

コミュニケーション能力が高い人に憧れます。インタビューをすることが多い仕事ですが、もっとこういうことを聞けばよかったと後悔が絶えません。(牧野)

スポーツの秋と言いますが、なかなか運動機会が確保できていない状況です。自身の健康維持のために、時間を作ってコツコツ頑張りたいと思います。(新牛込)

モチーフである「鳥」を描き続ける堀之内先生。静物画とは違い「生きているように」平面に表現する技術は、一朝一夕には成し得ないものだと思います。(下曾山)

スイミングに子どもの頃通っていて、送迎をしてくれていた祖父をたまに思い返して懐かしくなります。祖父のように左右確認を怠らないようにしたいです。(堂込)

お便り&メッセージ

ご協力ありがとうございました。

ご応募の際にご記入いただきました個人情報は、抽せん・賞品(賞品引換券)の発送・アンケート統計以外の目的で使用することはありません。