



QRコードで
携帯サイトへ
簡単アクセス

MPC

まつだ元気っ子通信



鳥取県倉吉市新町3丁目1178 TEL: (0858) 22-2959 FAX: (0858) 22-2977

E-mail: rmatsuda@apionet.or.jp URL: <http://www.mpc-kodomo.sakura.ne.jp>

予約専用URL <http://www.matsudasyounika5489.com>

新年あけましておめでとうございます。これからインフルエンザを含めた風邪が流行していきます。どの風邪も、うがい・手洗い・マスクが予防の基本です。風邪の症状かなと思ったら温かい食事とって睡眠を十分にとることが大切です。咳がひどいときは濡れたガーゼを間にはさんだ「濡れマスク」も効果的です。暖房をして空気も乾燥するので、加湿して、適宜空気の入れ換えもしましょう。



1月の予定

詳しくはホームページ・QRコード/院内のボードに記載してありますのでご覧ください。
この他にも変更になることがありますのでご確認ください。

【変更内容】

日	月	火	水	木	金	土
		1 厚生病院 休日担当	2 1/1~1/3 年始休み	3	4	5 午後受付 5時まで
6 午後受付 6時まで	7	8	9	10	11 午後受付 5時まで	12
13	14	15	16 午後受付 6時まで	17	18 午後受付 6時まで	19 午後受付 6時まで
20	21	22	23	24	25	26
27 厚生病院 休日担当	28	29	30 午後受付 5時まで	31		

- 5(土) 会合のため午後受付5時まで
- 7(月) 会合のため午後受付6時まで
- 11(金) 会合のため午後受付5時まで
- 16(水) 会合のため午後受付6時まで
- 18(金) 会合のため午後受付6時まで
- 19(土) 会合のため午後受付6時まで
- 30(水) 会合のため午後受付5時まで

院長担当健診の予定

- 1/ 8(火) 三朝町1歳半健診
- 11(金) 倉吉市1歳半健診

診療時間 8:30~12:00
15:00~18:30

休診：木曜日午後・日曜日
祝祭日



< 予防接種 >

●一般外来の診察時間内

午前9時~11時まで 午後3時30分~4時30分まで
(木曜日は午前9時~10時30分まで)

※ワクチンの準備などがありますので
あらかじめ受付(電話：22-2959)ご予約ください。

**電話でのお問い合わせは
午前9時~午後5時までお願いします**

< 健診 >

完全予約制 (3~5人)

毎週 月・火・金 午後1時半~3時まで

※ご希望の方は**お早め**に受付でお申し込みされるか、
お電話(受付22-2959)でご相談ください。

小児科休日診療のご案内



場所：**厚生病院** TEL: 22-8181

時間：**午前10:00~午後1:15**

中部小児科医会の会員が小児救急を担当しています。
当院院長の担当 1月1日(火)・27日(日)です

インターネット予約のご案内



従来の電話による診療予約に加え携帯電話・パソコンからの
インターネット予約が可能となりました。どうぞご利用ください。



【お願い】

学会、会合等の都合により受付を早く終了することがあります。
1ヶ月ほど前から院内に表示してありますのでチェックしていただくと助かります。
ホームページ(HP)もご確認いただければ幸いです。
お間違えのないよう受診してください。皆様のご協力をお願い致します。

予約電話番号 **23 - 5489 (ニイサン ハゴヨyak)**

インフルエンザ

インフルエンザにかかった時、飛び降りなどの異常行動をおこすことがわかってきました。
特に発熱から2日間は要注意！！窓の鍵を確実にかけるなど、異常行動に備えた対策を徹底しておきましょう。

●異常行動による転落等の事故を防ぐためのお願い (厚生労働省のHPより)

インフルエンザの患者さんでは、**抗インフルエンザウイルス薬の服用の有無や種類にかかわらず**、異常行動に関連すると考えられる転落死等が報告されています。

異常行動は、**就学以降の小児・未成年者の男性で報告が多い(女性でも発現する)**
発熱から2日間以内に発現することが多いことが知られています。

異常行動の例



- ・突然笑い出し、階段を駆け上がろうとする
- ・自宅から出て外を歩いていて、話しかけても反応しない
- ・変なことを言い出し、泣きながら部屋の中を動き回る など



みんなで咳エチケットしましょう

これからインフルエンザを含めた風邪が流行する季節です。手洗い、うがい、マスクが予防の基本です。咳エチケットを知っていますか？

咳やくしゃみで他人に風邪などをうつさないため、他の人からうつらないためにマスクを着用しましょう。

- 咳やくしゃみができる時に、マスクを持っていない方は、ハンカチやティッシュなどで、口と鼻をおおい、まわりの人から顔をそむけて1m以上離れましょう。
- 鼻汁や痰などを含んだティッシュは、すぐにふたのあるゴミ箱に捨てましょう。
- 咳、くしゃみ、熱のある人はマスクを着用しましょう。
- 人混み、病院など、人の集まる場所では、マスクを着用しましょう。特に医療機関では風邪などの方が多くいらっしゃいます。マスクをして風邪のウイルスなどをもらわないようにすることが大切です。

効果的な手洗い方法

- ①流水で手を濡らし、石けんを適量つける
- ②手のひらと手の背を洗う
- ③指の間を洗う
- ④親指も忘れずに洗う
- ⑤指先、爪の間を洗う
- ⑥手首を洗う
- ⑦流水中でよく洗い流し、水分をふき取る
以上を5秒ずつ行うと効果的です。



今月の おすすめ絵本

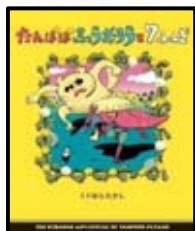
院長セレクト！

『たんぽぽふうたろうと7ふしぎ』

くりはら たかし / 作

7ふしぎのある「もののけがはら」のおおだぬきを退治しようと乗りこんだ旅人ふうたろう。さあ～どうする？ 7ふしぎを見事あやつり、退治に成功！
おー、なるほど！と笑いながら親子で楽しめる一冊です！院長セレクトさすがナイスです。

紹介：なごみママ



おすすめ絵本は、当院待合室にもおいてあります。

