



冬は気温が下がり、空気も乾燥するため、風邪をひきやすい季節です。

風邪は長引くと体の抵抗力が下がり、重症化する危険性があります。風邪に特效薬はありません。だからこそ、次のような予防法を実践しましょう。

マスクの着用

マスクはウイルスの侵入を防ぐというより、保湿や保温により喉を守る効果があります。

風邪のウイルスは、乾燥した冷たい空気が大好きです。人ごみでは空気も汚れているので、着用するようにしましょう。

手洗いの仕方

外から帰ったら、石けんで手と指をよく洗いましょう。洗った後、流水で1分以上すすぐと、より効果的です。

うがいとティッシュ

うがいをするとき、「あ」と「お」の口を交互に行うと、喉の隅々まできれいに

することが出来ます。「あ」と「お」を交互に言いながらうがいをしましょう。目安は20秒です。

- ・外から帰ったとき
- ・飲食後
- ・喉に不快感があるとき

このタイミングでうがいをするとう�효的です。

栄養・水分の補給

体の温まる炭水化物中心の、消化の良い食べ物を取りましょう。

食欲がないのに「少しでも体力をつけよう！」と無理に食べるのは良くありません。脱水を予防するための水分補給もお忘れなく。

乾燥への対策

洗濯物の部屋干しや加湿器の使用などで、適度な湿度を保ちましょう。

十分な睡眠

規則正しい生活は風邪予防の基本です。体を十分に休め、十分睡眠をとることが何よりも大切です。

文責 瀬尾医院

院長 瀬尾純

夜間・救急医療機関	内 容		医療機関名など		電話番号	診療・受付時間
	小児科	救急医療	福山夜間小児診療所(福山市三吉町南)		☎084-922-4999	毎日19:00~23:00(受け付けは22:45まで)
	救急医療相談		こどもの救急電話相談		☎082-505-1399	毎日19:00~翌8:00
	救急医療		三原病院(三原市中之町)		☎0848-63-8877	毎日24時間
	救急医療相談		精神科救急情報センター(広島市安芸区)		☎082-892-3600	毎日24時間
	夜間医療		福山夜間成人診療所(福山市三吉町南)		☎084-982-9946	19:30~23:00(外科の場合は要事前連絡)
	全般	音声ガイダンスによる休日夜間などの当番医情報提供	広島県救急医療情報ネットワーク	県全域	☎0120-16-9901	毎日24時間

※救急&予防サイト《こどもの救急》<http://kodomo-qq.jp>

12月	府中・新市地区の休日当番医						上下町の休日当番医	
	外 科		内 科		内 科			
6日㊦	有地医院 (府中町)	☎41-3670	寺岡記念病院 (福山市新市町)	☎52-3140	渡辺内科医院 (府川町)	☎45-8637	府中北市民病院 (上下町上下)	☎62-2211
13日㊦	せおクリニック (栗柄町)	☎40-0246	新市ときながクリニック (福山市新市町)	☎51-5007	北川クリニック (元町)	☎45-4572	府中北市民病院 (上下町上下)	☎62-2211
20日㊦	寺岡記念病院 (福山市新市町)	☎52-3140	三島医院 (福山市新市町)	☎51-2103	奥野内科医院 (府川町)	☎46-3500	府中北市民病院 (上下町上下)	☎62-2211
23日㊴	府中市民病院 (鵜飼町)	☎45-3300	住井内科 (福山市新市町)	☎40-3030	金光医院 (府中町)	☎41-2938	府中北市民病院 (上下町上下)	☎62-2211
27日㊦	常金丸診療所 (福山市新市町)	☎53-8170	池田医院 (福山市新市町)	☎51-2098	鍋島内科医院 (府中町)	☎41-2086	府中北市民病院 (上下町上下)	☎62-2211
29日㊴	石川クリニック (福山市新市町)	☎51-8650	新市ときながクリニック (福山市新市町)	☎51-5007	府中市民病院 (鵜飼町)	☎45-3300	府中北市民病院 (上下町上下)	☎62-2211
30日㊴	榑崎外科医院 (元町)	☎45-2311	寺岡記念病院 (福山市新市町)	☎52-3140	谷医院 (府川町)	☎45-1188	府中北市民病院 (上下町上下)	☎62-2211
31日㊴	中川整形外科医院 (中須町)	☎52-3033	三島医院 (福山市新市町)	☎51-2103	渡辺内科医院 (府川町)	☎45-8637	府中北市民病院 (上下町上下)	☎62-2211

※変更されることがありますので、事前に医療機関へお問い合わせください。診療時間は9:00~17:00。