

ぼくたち
わたしたち

むし歯ありません!

1月の3歳児健診で、むし歯のなかった子どもたちを紹介します。



さとう おうか
佐藤 凪花ちゃん
(築館)



なかがわ おうか
中川 旺架ちゃん
(築館)



さいとう りょうすけ
斎藤 龍之介くん
(若柳)



つしま みづみ
対馬 澄ちゃん
(若柳)



わたなべ まい
渡邊 真衣ちゃん
(若柳)



いわざわ りつ
岩渕 利律くん
(栗駒)



すがわら りつ
菅原 律くん
(栗駒)



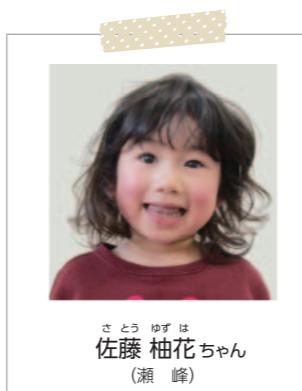
さいとう はると
齋藤 陽翔くん
(高清水)



すずき たいが
鈴木 太賀くん
(高清水)



むらやま ゆうた
村山 陽大くん
(一迫)



さいとう ゆづは
佐藤 柚花ちゃん
(瀬峰)



たかはし とあ
高橋 叶愛ちゃん
(瀬峰)



みうら りの
三浦 瑞乃ちゃん
(瀬峰)



さいとう ゆうじ
佐藤 悠士くん
(金成)



※了解を得た人のみ掲載しています。



3月は自殺対策強化月間 ストレスとセルフケア



ストレスは誰にでもあります
が、ためすぎると心と体のバラ
ンスが崩れ、健康を損ねること
もあります。自分や周りの人の
変化に気付き、ストレスケアを
行なうことが大切です。

ストレスの要因

人間関係や仕事などの社会的
要因をはじめ、病気や睡眠不足
などの身体的要因、騒音などの
環境的要因、不安や悩みなどの
心理的要因があります。また、

進学や就職、結婚、出産といっ
た喜ばしい出来事がストレスの
原因になることもあります。

心身の健康を保つヒント

ストレスを抱えているときは、
物事を固定的に考えたり、問題
点や良くないことばかり注目
しがちです。
考え方や見方を少し変えてみ
ることで、気持ちが楽になるこ
とがあります。
また、バランスのとれた食事

や良質な睡眠、適度に体を動か
す習慣が、心身の健康を保つこ
とにつながります。

ストレスサインを感じたら
不眠や腹痛、怒りっぽくなる
など、ストレスは何らかの形で
表面化することがあります。

ストレスサインを感じたとき
は、親しい人や信頼できる人に
相談しましょう。また、心の不
調が続くときは、専門医や相談
窓口に相談しましょう。

+ 休日急患診療当番医・調剤薬局

市民生活部健康推進課 ☎ (22) 0370

診療時間は、午前9時から午後5時までです。受診する際は、あらかじめ、当番医に電話で症状を伝え、必ず健康保険被保険者証を持参してください。また、休日当番医は、変更になることがあります。最新の情報は、市ウェブサイトで確認してください。
なお休日当番医の診療時間に、二次救急医療施設(栗原中央病院)を直接受診することは、控えましょう。

月日	医科	歯科	調剤薬局
3/3 (日)	佐藤外科医院 [築館] ☎ (22) 2661	達内科 [築館] ☎ (22) 2655	—
10 (日)	岩渕医院 [栗駒] ☎ (45) 2155	まるき内科クリニック [志波姫] ☎ (24) 8073	上小路一樹新生薬局 [栗駒] ☎ (45) 1255 マリーン調剤薬局 志波姫店 [志波姫] ☎ (23) 3520
17 (日)	石橋病院 [若柳] ☎ (32) 2583	くろさわ整形外科 [一迫] ☎ (52) 2627	恵薬局 [若柳] ☎ (32) 6375 サン調剤薬局 [一迫] ☎ (57) 6888
20 (水) 春分の日	平田内科 [栗駒] ☎ (45) 2126	高橋ハートクリニック [瀬峰] ☎ (59) 2005	熊谷歯科クリニック [高清水] ☎ (58) 2633 平田内科(院内) [栗駒] ☎ (45) 2126 せみね調剤薬局 [瀬峰] ☎ (38) 3178
24 (日)	日野外科内科 [築館] ☎ (22) 2005	萩野診療所 [金成] ☎ (44) 2005	薬師調剤薬局 [築館] ☎ (21) 2555 ありかべ調剤薬局 [金成] ☎ (44) 2586
31 (日)	伊礼整形外科 [築館] ☎ (22) 0066	日野クリニック [志波姫] ☎ (23) 7100	しぶや薬局 [築館] ☎ (21) 2888 志波姫調剤薬局 [志波姫] ☎ (23) 3022