

『つけない』『増やさない』『やっつける』

で

食中毒から家族を守る！

食中毒が多発する季節になりました。高温多湿の日本の夏は、細菌にとって絶好の環境で、細菌による食中毒は、暑い季節（7～9月）の3か月に最も多く起きています。一般家庭での発生が飲食店に次いで多く、家庭においても食品の取り扱いに注意が必要です。特に抵抗力が弱いお子さんや高齢者がおられるご家庭は要注意です。

《食中毒予防の基本三原則》

- ①細菌をつけない 清潔
②細菌を増やさない 迅速
③細菌を殺す 加熱

日頃から規則正しい生活習慣の中で適切な食事を摂り、基礎体力を強め、食中毒菌への免疫力を高めることも大切です。



子どものアレルギー教室

- ▼日程
◇ 7月29日(火) 13時30分～16時
◇ 9月 9日(火) 13時30分～16時
◇ 10月14日(火) 13時30分～16時
▼場所 小児保健医療センター 1階研修室
▼対象 食物アレルギー、アトピー性皮膚炎、ぜんそくをもつ乳幼児の保護者
▼申込方法 事前に電話またはFAXで 各日定員は50人
▼参加費 無料
滋賀県立小児保健医療センター
☎077(582)6200 ☎077(582)6304
健康推進課 ☎(25)8110



ストレッチ 腰痛予防に効果的！片膝抱えこみ
お風呂に入って眠る前に1つストレッチを行ってみましょう。
仰向けになり、片膝を抱え込むようにします。
10秒から20秒程度反動をつけずに、じっと抱えます(呼吸は普段どおりに続けます)。
そうすると、抱えている側の腰からおしりにかけての筋肉が伸びてくる感じがわかるといいます。
腰痛予防に効果的なストレッチ方法です。
膝や股関節の痛い方は、無理に引き寄せようとせず、膝の裏側から軽く抱えるようにするとよいでしょう。

公立高島総合病院からのお知らせ

Information from Hospital



フロアレンス・ナイチンゲールの生誕にちなみ制定された「看護の日」(看護週間：5月11日～17日)を記念して、当院では5月14日(水)に病院正面玄関を中心に「看護の日」のイベントを開催しました。

十びょういんたのび

心と身体の健康応援「看護の日」

から、「年に何度かこのような機会をつくってください」とのお声かけをいただきました。
アイリッシュハーブ演奏者みつゆきさんによるハーブ演奏会を午前・午後の2部にわたり開催しました。



てハーブの音色を聴く事ができ、頑張ったよかったです。と演奏会後に涙を流される方がおられました。
今回、ビデオ上映会や体験コーナーも大盛況で「あっちもこっちも行きたいけど、あともう少しで診察やわあー」ビデオも見たいし、骨密度も測りたいなあ」など多くの意見をいただき、参加していただいた皆さまの意見を参考に、次回に役立てたいと思います。

《セタコンサート》
日時 7月7日(月) 15時～16時
場所 高島病院1階外来



今月は、セタコンサートを予定しています。こちらにも、多数のご参加をお待ちしています。
看護師長 山川章子

information

○歯科・歯科口腔外科

常勤医師の変更について

6月30日付退任 山下圭介 医師

7月 1日付着任 山本博充 医師

○外来電話予約制試行のお知らせ

初診も電話予約が必要です

現在、再診の患者さまは予約をいただいておりますが、初診や予約外の患者さまが入ることで、予約時間に大幅な遅れが生じています。この待ち時間を短縮するため、7月1日から外来完全電話予約制を試行しています。これにより、初診の患者さまも予約が必要になりますが、患者さまの利便性向上のため、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

なお、救急の患者さまにつきましては、救急担当医が対応させていただきます。

また、試行ののち、一定期間大きな支障がなければ、外来完全電話予約制に移行したいと考えておりますので、何卒ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

▼外来完全予約制の試行開始時期

7月1日(火) から

▼電話予約センター

☎(36)8077

受付時間：8時30分～11時30分

※「予約時間は〇時〇分～」と案内しますが、30分ごとの枠内の時間を示しています。必ずしも診察がその時間から始まるということではありません。