



12月 巡回診療 日程表

毎月1回は保険証の提出をお願いします

会場	診療日	診療受付時間	担当医
見立	12(水)	午後 2:00~2:30	小嶋 智子 医師
虫崎		午後 3:00~3:30	
北小浦	5(水)・26(水)	午後 2:00~2:30	
黒姫		午後 3:00~3:30	

会場	診療日	診療受付時間	担当医
鷺崎	10(月)	午後 2:00~3:00	高宮 治生 医師
願	13(木)	午後 2:10~2:40	
藻浦		午後 3:10~3:40	
北鶴島	6(木)・20(木)	午後 2:15~2:45	
真更川		午後 3:00~3:30	
江積	17(月)	午後 2:30~3:00	

(この用紙は資源保護のため再生紙を使用しています)



保健師メモ インフルエンザの予防・治療について

今回は「インフルエンザの予防」について、お知らせします。

予防 インフルエンザにかからないためにはどうすればよいですか？

1 流行前のワクチン接種

インフルエンザワクチンは、発病する可能性を低減させる効果と、インフルエンザにかかった場合の重症化防止に有効です。

2 飛沫感染対策としての咳エチケット

インフルエンザの感染経路は咳やくしゃみの際に口から発生される飛沫感染です。対策としては、普段から咳エチケットを守ることを心がけてください。保育所、学校などクラス内でインフルエンザと診断されている人がいる場合、皆がマスクをすることが感染対策としては効果的です。

3 外出後の手洗い等

流水・石鹸による手洗いは有効な方法です。インフルエンザウイルスはアルコールによる消毒でも効果が高いです。

4 適度な湿度の保持

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。加湿器などを使って適切な湿度(50~60%)を保つことも効果的です。

湿度
50~60%



5 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取

6 人混みや繁華街への外出を控える

インフルエンザ予防の、おやくそく。



お口を
カバー。



手を
洗いグマ。