

(この用紙は資源保護のため再生紙を利用しています)

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	受付時間	担当医
見立	14(金)	2:00~ 2:30	程 医師
虫崎		3:00~ 3:30	
北小浦	21(金)	2:00~ 2:30	
黒姫		3:00~ 3:30	



会場	診療日	受付時間	担当医
鷲崎	19(水)	1:50~ 3:00	石塚医師
願	10(月)	2:00~ 2:40	大森医師
藻浦		3:10~ 3:40	
北鶴島	17(月)	2:05~ 2:45	
真更川		3:00~ 3:40	

インフルエンザから身を守りましょう

毎年秋から冬にかけては、インフルエンザの流行シーズンです。高熱や関節の痛みなどを伴い、人によっては重症化するおそれもあります。流行を防ぐために、一人一人が「かからない」「うつさない」対策を実践しましょう。

①正しい手洗い (右図参照)

②ふだんの健康管理

免疫力が弱っていると、感染しやすくなります。十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めておきましょう。

③予防接種を受ける

インフルエンザワクチンを打つことで、発病の可能性を減らすことができ、また、最も大きな効果として、重症化を予防することが期待できます。

④適度な湿度を保つ

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。乾燥しやすい室内では加湿器などを使って、適切な湿度(50~60%)を保ちましょう。

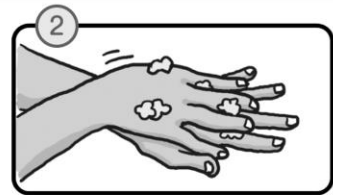
⑤人混みへの外出を避ける

インフルエンザが流行り始めたら、なるべく、人混みへの外出を控えましょう。

正しい手の洗い方



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのぼすようにこすります。



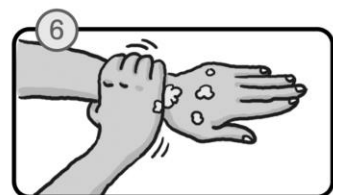
指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。

☆石けんで洗った後は十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルで拭き取る。

☆帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに洗いましょう。