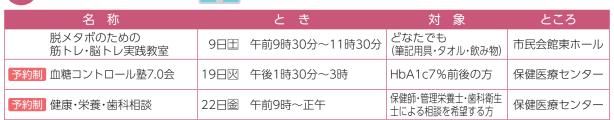
健康カレンダー



名 称	とき	集合時間	集合場所(雨天時)
みんなで楽しく無理なく三谷歩こう会	11日月	午前9時	若宮公園時計塔前(中止)
形原西浦の名所をめぐる ウォーキング会	30⊟⊞	午前9時30分	西浦公民館(中止)

11 糖尿病教室



	民病院2階講義室 <u>月</u> 水は会議室 午後2時〜3時
11 日月	糖尿病とは・合併症
12 日図	歯周病関連検査(歯ブラシ持参)
13 日丞	日常生活運動
14 日困	薬・運動
15 日金	食事の話

※申し込み不要。どなたでも受講できます。

在宅医などへのお問い合わせ



在宅当番医	© 67-2828
休日急病診療所	© 67-2555
休日歯科・障がい者歯科診療所	© 69-8020

がん検診、ヤングエイジ健診を受けよう! ご希望の方は、健康推進課へ

風邪・インフルエンザの対策を!

健康推進課 67-1151

11月になると気温が下がり空気が乾燥し、風邪やインフルエンザが流行し始めます。風邪もインフ ルエンザも予防のポイントは同じです。季節の変わり目に体調を崩さないために対策をしましょう!

感染経路と予防のポイント

- 感染者のくしゃみやせき、つばなどの飛沫から感染 ●マスクの着用(鼻からあごまでしっかりと覆う)
- 2 ウイルスや菌が付着した物に触れ、その手で口や鼻、 目などの粘膜に触れることで感染
 - ●食事前や帰宅時に石鹸を使って手洗い (指や爪の間、手首までよく洗う)
 - ●うがいとこまめな水分補給 (ガラガラうがいの前に口の中をブクブクゆすぐ)





その症状、インフルエンザかも?

風邪は微熱、くしゃみ、鼻水など比較的ゆ るやかな症状が特徴です。しかし、高熱が続 く時、悪寒、頭痛、倦怠感、関節痛などの全 身症状が出る場合はインフルエンザの可能性 があるので早めに受診し、その後は自宅で休 養をしっかりと取りましょう。

インフルエンザ予防接種の受診票が届いた方へ

予防接種は接種後2~3週間で効果が出始 めます。予防接種では感染を 100%防げませんが、肺炎など の重症化を防ぐことができます。 年末までに接種してインフルエ ンザの流行に備えましょう!