

“インフルエンザ”を予防しよう！

◇外出後の手洗い、うがい

手洗いやうがいは、体についたウイルスを物理的に除去するために有効な方法です。また、うがいをすることでのどの乾燥を防ぐことができます。

◇栄養と休養を十分にとる

十分な休養とバランスのとれた食事を日頃から心がけることで、ウイルスへの抵抗力を高めることができ、感染しにくくなります。

◇適度な温度、湿度を保つ

ウイルスは低温、低湿を好むため乾燥しているとウイルスが長時間空中を漂います。また、乾燥した空気により気道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るので、加湿器などで適度な湿度（50～60%）を保つようにしましょう。

◇人混みへの外出を控える

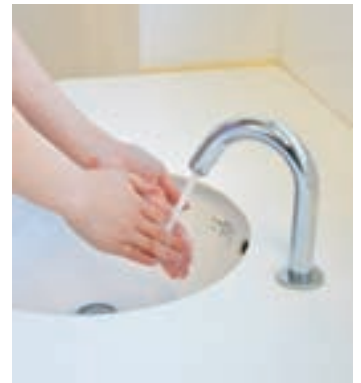
高齢の人や基礎疾患のある人・妊婦・疲労気味・睡眠不足の人は、インフルエンザ流行時期の人混みへの外出を控えましょう。外出する際にはマスクを着用しましょう。

◇予防接種を受ける

予防接種には、ウイルス感染後に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の効果があります。

- ① 65歳以上（昭和28年12月31日以前の生まれ）の人
 - ② 1歳以上（平成29年12月31日以前の生まれ）～中学3年生までの人
- 上記の人には、接種料金の一部を町が負担しています。

※インフルエンザの助成対象者の方で、予診票をお持ちでない方は保健センターまでご連絡ください。



“ノロウイルス”による食中毒に注意しましょう！

ノロウイルスによる食中毒は冬に多く発生する傾向があり、非常に感染力が強く、わずか10～100個のノロウイルスが体内に入っただけでも感染してしまいます。一旦感染してしまうと、その患者のくしゃみ等による飛沫感染や手からの接触感染で瞬く間に広がってしまいます。

感染を広げないために手洗いを徹底しましょう。また加熱処理は、ウイルスの活性を失わせるための有効な手段です。特にカキなどの二枚貝は生食を避け、中心温度が85～90℃で90秒以上かけて火を通してから食べるようにしましょう。

町医療機関の年末年始診療案内

医療機関	平成30年12月				平成31年1月			
	28日 (金)	29日 (土)	30日 (日)	31日 (月)	1日 (火・祝)	2日 (水)	3日 (木)	4日 (金)
安八診療所	診療	午後休診			休診			診療
吉田医院	診療				休診			
岩田内科クリニック	診療				休診			診療
石田医院	午後休診				休診			
にわ整形外科	診療				休診			診療
おおくま内科クリニック	診療				休診			診療
いちばら皮膚科クリニック					休診			診療
山中ジェネラルクリニック	診療	午後休診			休診			診療

※安八診療所の血液透析は、1月1日のみ休診です。デイサービスは、1月1日～3日まで休業です。

※山中ジェネラルクリニックの緊急患者受け入れは、受診前に電話（☎ 63-2333）にて対応可能か要確認。

☎ 保健センター ☎ 64-3775