



診療所だより ～やまゆりの風～

毎年12月から3月にかけては、インフルエンザの流行時期となっています。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。

本格的な流行時期に入る前に、インフルエンザの感染を防ぐ方法を紹介します。

◎インフルエンザから身を守る方法

①正しい手洗い

私たちは毎日、さまざまなものに触れており、気づかないうちに自分の手にウイルスが付着している可能性があります。ウイルスの体内侵入を防ぐためにも、以下のことを心がけましょう。

- ・外出先から帰宅した時、調理の前後、食事前などこまめに手を洗う。
 - ・ウイルスは石けんに弱いので、最低でも15秒以上しっかり手を洗う。
- (インフルエンザウイルスには、アルコール系手指消毒薬も有効です。)

②体調管理

免疫力が弱っていると感染しやすくなり、感染した時に症状が重くなってしまう場合があります。普段から十分な睡眠、食事の栄養バランスを心がけ、免疫力を高めましょう。

③予防接種を受ける

ワクチンを接種することで発病の可能性を減らすことができます。万が一、感染した場合でも重症化を予防することが期待できます。



④マスクをつける

流行を防ぐには、他人にうつさないことも重要です。発熱、咳、くしゃみのある時は、マスクをつけましょう！

やまゆりクリニックでは、11月1日（木）から「インフルエンザワクチンの接種」を行っています。接種を希望される方は、事前にご予約をお願いします。当日の飛び入りの場合、お断りすることもあります。詳細は、電話又はやまゆりクリニック受付へご連絡ください。



臨時休診日：11月2日（金）

福島町国民健康保険診療所 
やまゆりクリニック

◎内科・消化器内科・小児科／院長 光銭健三

診療案内

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 8:30～11:45	●	●	●	●	●	▲
午後 1:00～5:00	●	●	●	訪問診療	●	-

※受付は、診療時間終了の30分前までです。

木曜日は12時まで診療
▲第2・4土曜日のみ診療

■お問い合わせ先
福島町字福島139番地1
☎(0139) 47-3101