



# 診療所だより ～やまゆりの風～ 『インフルエンザの予防について』

## 1 こまめな手洗いを！

- ・手指についたウイルスを除去するため石けんで手洗いをしましょう。その後にアルコール消毒をすると予防効果が高まります。

## 3 バランスの取れた食事と睡眠

- ・栄養バランスの取れた食事と、十分な睡眠をとることで、体の免疫力を高めることができます。

## 4 ワクチン接種をしましょう！

- ・インフルエンザ流行前（10月～12月）に接種すると効果的です。接種後、抗体ができるまでに2週間程度かかり、効果は約5カ月程度持続すると言われています。発症の可能性を減らすことができ、また重症化を予防することが期待できますので、ワクチン接種をしましょう。

## 2 室内の湿度を保ちましょう！

- ・空気が乾燥すると、のど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。加湿器などを使用し、湿度を50～60%に保ちましょう



## インフルエンザワクチン接種の予約を受け付けています

当院では一日の接種人数を制限し、下記のとおり実施いたします。

接種を希望される方は、**事前に電話または当院窓口でご予約をお願いいたします。**

13歳未満の方

10月26日～実施

13歳以上の方

11月1日～実施



## やまゆりクリニックからのお願い

**感染症対策のため、3日以内に発熱（37℃以上）**の症状があり受診される場合は、発熱者用診察室での診察となりますので、**事前にお電話**でご連絡をお願いいたします。

※発熱者用診察室の順番待ちの場合は、ご自宅や車内での待機となります。

また、ご来院の際はマスクの着用をお願いいたします。

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  
☆専門外来 ピロリ菌外来・禁煙外来・認知症外来

### 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	●	-
5:00～6:30	-	●	-	-	-	-

※受付は、診療時間終了の30分前までです。

火曜日は夜間診療有  
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