

Health News

風邪やインフルエンザを予防するには？

今年もまたインフルエンザが流行する時期が近づいてきました。今回は、インフルエンザや風邪予防にオススメの方法をご紹介します！

【規則正しい生活】

疲れ・不眠は風邪の大敵です。栄養をバランス良く摂ることも大切です。

【うがい】

風邪の予防効果が期待できます。水道水で構いません。



【手洗い】

風邪だけでなく、胃腸炎などの予防効果も期待できます。



【人ごみへの外出を避ける】

インフルエンザの流行時期に人ごみの中に出ることはできるだけ避けるようにしましょう。

【加湿器などで適切な湿度】

喉の乾燥を防ぎ風邪にかかりにくくなります。風邪にかかった場合も、加湿することで喉の痛みを和らげることができます。

【マスク】

マスクをすることで風邪などの病原体が入り込むのを防ぐだけでなく、喉の乾燥も防げ効果的です。

また、風邪にかかった時も喉の加湿効果や、他の人にうつしにくくなる効果もあります。

【咳エチケット】

咳・くしゃみなどの際は、ティッシュやハンカチなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけ1m以上離れるのが良いと言われています。周りに咳をしている人がいたら、マスクの着用を促しましょう。これらを「咳エチケット」と呼び、当院でも今年度から啓発に努めています。



【インフルエンザにはワクチン】

インフルエンザの予防には、ワクチンが効果的です。昨年は12月初めからインフルエンザの患者さんが来院していますので、11月中のワクチン接種をお勧めします。

特に65歳以上の方や糖尿病・肺／心臓／腎臓の病気などをお持ちの方はぜひ接種をお考えください。



町立南幌病院
山内医師



ひだまりサロン

11月12日(木)

10時~12時 ミニ脳トレ・カラオケ
13時~15時 健康体操・カラオケ

11月24日(火)

10時~12時 習字
13時~15時 カラオケ

場 所 あいくる教養娯楽室 問合せ 社会福祉協議会



忘れず接種！高齢者肺炎球菌予防注射

■対象者■

平成28年3月31日現在で、65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳・100歳の方

※平成28年4月からは、町からの助成を受けて接種することができなくなりますので、忘れずに接種しましょう。

11月健康カレンダー

項目	日程	場所	備考
母親学級	9日(月)・16日(月)・24日(火)	あいくる	個別通知あり
乳幼児健診 4歳児・5歳児健康相談	24日(火)	あいくる	個別通知あり
各種予防接種	9日(月) ※6日(金) までに予約 30日(月) ※27日(金) までに予約 【接種時間】 13:30~16:30	町立病院	定期予防接種、 おたふく：無料 その他予防接種：有料
エキノコックス健診	月曜日~土曜日の町立病院の診療 時間内で受けられます。	町立病院	料金：1,000円
快足シャキッと倶楽部	6日(金)・10日(火)・13日(金) 17日(火)・20日(金) 10:30~11:30	あいくる	
	5日(木)・12日(木)・19日(木) 10:30~11:30	夕張太ふれあい館	
こころの健康相談	16日(月) 10:00~12:00	あいくる	要予約