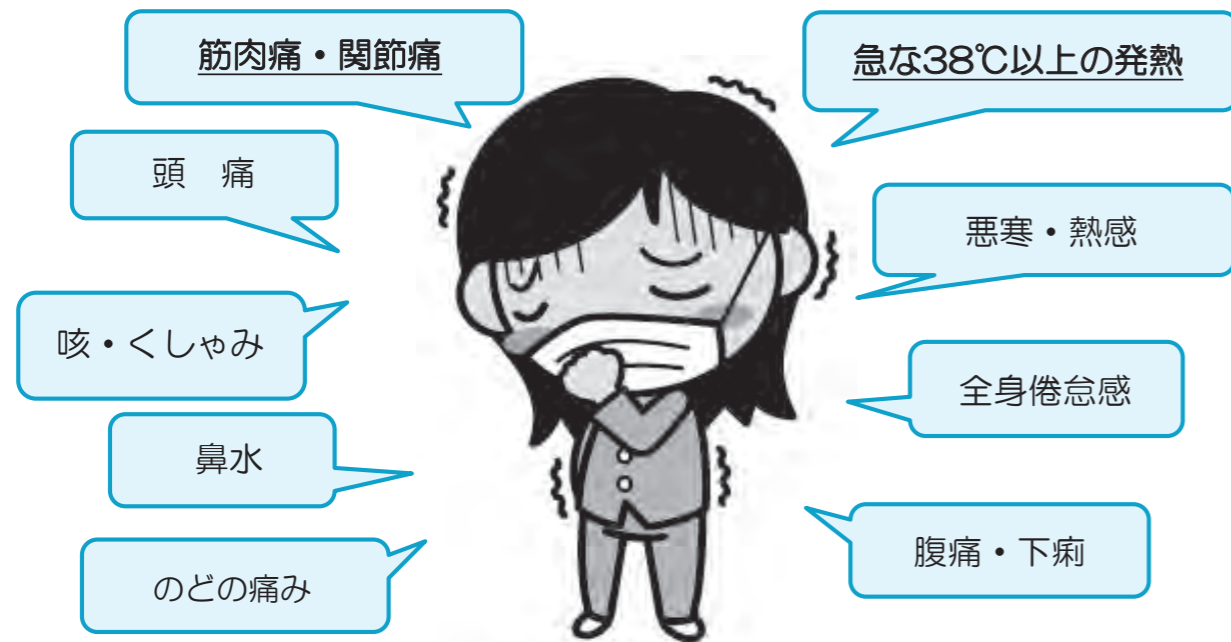


# インフルエンザを予防しましょう

インフルエンザは流行性があり、いったん流行が始まると短期間に多くの人へ感染が広がります。日本では、例年12月～3月頃に流行します。

## インフルエンザの症状



インフルエンザは上記のような症状が**突然に発症**します。  
具合が悪いときは**すぐに受診**して医師の指示に従ってください。



## インフルエンザの予防法

- 1 流行する前に予防接種を受けましょう**  
予防接種の受け方については広報10月号をご覧ください。  
※ただし、予防接種を受けたからといって必ずインフルエンザにかからない、というわけではありません！
- 2 外出する時はマスクをしましょう**  
マスク使用時は鼻と口の両方を確実に覆い、ウイルスの侵入を防ぎましょう。
- 3 帰宅したら手洗いがいをしっかりとしましょう**  
ウイルスは石けんに弱いので、石けんを使って手を洗うよう意識してください。アルコール消毒も有効です。
- 4 咳エチケットを守りましょう**  
人に向けて咳やくしゃみをしない、咳が出るときはできるだけマスクを着ける、手のひらで咳やくしゃみを受け止めたらすぐ手を洗う、等のエチケットを守りましょう。
- 5 室内を適度な湿度に保ちましょう**  
空気が乾燥するとのどの防御機能が低下します。加湿器等で湿度を50～60%に保ちましょう。
- 6 十分な休息とバランスのとれた食事を摂取しましょう**  
体の抵抗力を高めるために、普段から十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を心がけましょう。

## げんキッズのご案内

入園前のお子さんを対象に「げんキッズ」を開催しています。  
同年代のお子さんと遊んだり、保護者同士の情報交換をしたりする楽しい教室です。  
また、育児相談なども行っています。みなさまのお越しをお待ちしています。  
※託児所ではありませんので、保護者同伴となります。

- ◆場所と日時  
広野町保健センター（広野町中央台1-7）  
平成25年11月12日（火）・11月26日（火）午前10時から午前11時30分  
常磐迎第二応急仮設住宅内集会所（いわき市常磐関船町迎10-1）  
平成25年11月7日（木）・11月21日（木）午前10時から午前11時30分



# 保 健 だより

問 広野町保健センター  
☎0240-27-3040

## 保健センター 内部被ばく検査スケジュール 11月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					○	
3	4	5	6	7	8	9
			午後○	○		○
10	11	12	13	14	15	16
		午後○	○		午前○	
17	18	19	20	21	22	23
		○	○	○	○	○
24	25	26	27	28	29	30
	○	午後○	午後○	○	○	
12/1	12/2	12/3	12/4	12/5	12/6	12/7
	○	○	○	○	○	

※「○」の日は検査可能です。事前申し込みの必要はありません。  
※受付時間  
9:00～11:30  
13:00～16:00  
※平成24年4月1日以降に生まれた乳幼児の検査も可能です。ご希望の場合は事前に保健センターにお電話ください。

## 医療機関他診療日時状況（10月23日現在）

●高野病院	●馬場医院	●広野薬局
☎0240-27-2901	☎0240-27-2231	☎0240-27-2265
月曜日 9:00～12:00	月曜日 9:00～12:00	月曜日 9:00～12:00
火曜日 9:00～12:00		14:00～18:00
木曜日 9:00～12:00	14:00～18:00	火曜日 9:00～12:00
金曜日 9:00～12:00	火曜日 9:00～12:00	14:00～18:00
土曜日 9:00～12:00	14:00～18:00	14:00～18:00
	木曜日 9:00～12:00	木曜日 9:00～12:00
	14:00～18:00	14:00～18:00
●花ぶさ苑	金曜日 9:00～12:00	金曜日 9:00～12:00
☎0240-27-1755		
面会時間 8:30～18:00		