

インフルエンザを予防しましょう

毎年、秋～冬にかけてはインフルエンザの流行シーズンとなります。
 流行する前からしっかり予防をしていきましょう。

<インフルエンザの症状>

症状が突然現れることがインフルエンザの大きな特徴です。

また、幼児や高齢者、持病がある人、妊婦などは肺炎や脳症などの合併症が現れるなど重症化する可能性があります。

- ・38度以上の急な発熱
- ・頭痛
- ・のどの痛み
- ・咳、くしゃみ
- ・筋肉痛、関節痛
- ・悪寒、熱感
- ・鼻水
- ・全身倦怠感
- ・食欲不振など



<日常生活でできるインフルエンザ予防法>

インフルエンザウイルスを体内にいれないことが予防の基本です。

1 手洗い

私たちの手には様々なウイルスが付着している可能性があります。
 手のひらだけでなく、手の甲や指の間なども石けんでしっかり洗いましょう。

2 健康管理

免疫力が弱っていると感染しやすく、また感染した場合に症状が重くなる場合があります。
 規則正しい生活、十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ免疫力を高めておきましょう。

3 環境

空気が乾燥すると、のどの防御作用が低下してウイルスが体内に侵入しやすくなります。
 加湿器などを使い、湿度を50～60%に保ちましょう。

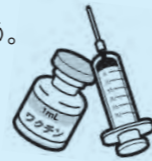
4 咳エチケット

人に向かって咳をしない、咳やくしゃみが出る時はマスクをしたり、
 手で覆うなどの咳エチケットを守りましょう。

5 マスクの着用

鼻と口を確実に覆いすき間がないように正しくマスクをつけてウイルスの侵入を防ぎましょう。

インフルエンザ予防には、予防接種も有効です。
 また、症状がある場合は早めに医療機関を受診しましょう。



広野町保健センター ☎0240-27-3040

医療機関他診療日時状況（平成26年9月23日現在）

●高野病院

☎0240-27-2901
 月曜日 9:00～12:00
 火曜日 9:00～12:00
 木曜日 9:00～12:00
 金曜日 9:00～12:00
 土曜日 9:00～12:00

●馬場医院

☎0240-27-2231
 月曜日 9:00～12:00
 火曜日 9:00～12:00
 木曜日 9:00～12:00
 金曜日 9:00～12:00
 月曜日 14:00～18:00
 火曜日 14:00～18:00
 木曜日 14:00～18:00
 金曜日 14:00～18:00

●広野薬局

☎0240-27-2265
 月曜日 9:00～12:00
 火曜日 9:00～12:00
 木曜日 9:00～12:00
 金曜日 9:00～12:00
 月曜日 14:00～18:00
 火曜日 14:00～18:00
 木曜日 14:00～18:00
 金曜日 14:00～18:00

●新妻歯科医院

☎0240-27-4020
 木曜日 9:30～12:30
 13:30～18:00

●花ぶさ苑

☎0240-27-1755
 面会時間 8:30～18:00

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。
 ※必ず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26年10月14日（火）午前10時から午前11時30分 / 平成26年10月28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26年10月16日（木）午前10時から午前11時30分 / 平成26年11月6日（木）午前10時から午前11時30分

なかよしランドのご案内

日ごろ、子育てをしていると、『子供同士で遊ぶ機会が少ない』『子育ての悩みなど話せる友だちがなかなかできない』など、思うことはありませんか？そこで、保健センターを開放し、親子で楽しい交流ができる場を作りたいと思います。特に、申し込みの必要はありませんので気軽に参加ください。

☆開放日：月・水・金曜日（ただし、10/8・13・15・11/3・5は除く）

☆時間：午前9時から12時まで ☆場所：保健センター（健康増進ホール）

☆対象：就学前の乳幼児とその保護者

☆内容：お話ししたり、遊んだり自由に過ごしてください。おもちゃや絵本はお貸しします。

内部被ばく検査のご案内

保健センターでは内部被ばく検査を実施しています。

曜 日	月・水・木・金曜日	火 曜 日	第2・4土曜日
受付時間	午前9時～11時30分		午前9時～12時
	午後1時～5時	午後1時～6時30分	
事前予約	不 要		要
そ の 他	事業などの都合で実施できない日があります。詳しくは下記のスケジュールをご確認ください。		前々日(木曜日)までに保健センターへお申し込みください。

・幼児（1歳～就学前）の検査も可能です。事前に保健センターにご連絡ください。

<10月スケジュール（○の日が検査可能日です）>

月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4
		○	○	午前のみ ○	
6	7	8	9	10	11
○	○		○	○	○
13	14	15	16	17	18
	午後のみ ○	午後のみ ○	○	○	
20	21	22	23	24	25
○	○	○	午後のみ ○	○	○
27	28	29	30	31	11/1
○	午後のみ ○	○	午後のみ ○	○	
11/3	11/4	11/5	11/6	11/7	
	○	午後のみ ○	○	○	