



**感染症から
身を守るために
手洗いを!**

空気が乾燥している冬は、様々な病原体が飛び交いやすく、喉や鼻の粘膜も乾燥するため、感染症等にかかりやすくなる時期です。
特にインフルエンザやノロウイルス感染症については、お子さんや高齢者の方は重症化しやすいので注意が必要です。感染経路を断つために、帰宅時や調理の前後、食事前等、こまめな手洗いを心がけ、石けんと流水による正しい手洗いを習慣づけましょう。
また、風邪やインフルエンザに対しては、手洗い後のアルコール消毒が効果的です。



(厚生労働省ホームページ：インフルエンザ対策啓発ツールから「手洗いポスター」を抜粋・加工して掲載)

休日当番医				
診療時間：午前9時～午後4時 都合により当番医を変更することがあります。 ※お問合せ先：なるしま内科医院 ☎ 869-4820				
1月	17日 (日)	阿見第一クリニック 鈴木クリニック	阿見 稲敷	☎ 887-3511 ☎ 892-3640
	24日 (日)	おおさわ眼科 古橋医院	阿見 稲敷	☎ 843-7272 ☎ 0299-78-3770
	31日 (日)	なるしま内科医院 佐倉クリニック	阿見 稲敷	☎ 869-4820 ☎ 892-7011
2月	7日 (日)	美浦中央病院 江戸崎ひかりクリニック	美浦 稲敷	☎ 885-3551 ☎ 834-5777
	11日 (木)	まつばらウィメンズクリニック いわき内科クリニック	阿見 稲敷	☎ 830-5151 ☎ 875-5100

咳エチケットの実行を!

マスクをせずに咳・くしゃみをするとうイルスが2〜3m飛ぶと言われています。
咳・くしゃみが出る場合は、他の人とうつさないようにマスクを着用しましょう。マスクがない場合はティッシュ等で口と鼻を覆って、使用したティッシュはすぐに蓋付のゴミ箱に捨てましょう。
また、喉の粘膜が乾燥すると粘膜にある繊毛が硬くなり、病原体を外に運び出す動きが鈍くなります。喉の保湿にも

《2月の乳幼児健診》

- ◇受付時間 午後1時30分～2時
- ・1歳6カ月児健診 2月1日(月)
対象：平成26年6月～7月生
 - ・2歳児歯科健診 2月2日(火)
対象：平成25年12月～平成26年1月生
 - ・4カ月健診 2月22日(月)
対象：平成27年10月生

マスクの着用は有効です。加湿器の利用や、こまめな水分補給も心がけてみてくだ