

### 12月

### 巡回診療 日程表



会場	診療日	受付時間	担当医
見立	18(木)	2:00～ 2:30	藁谷医師
虫崎		3:00～ 3:15	
北小浦	11(木)	2:00～ 2:30	
黒姫		3:00～ 3:30	
会場	診療日	受付時間	担当医
鷺崎	17(水)	1:50～ 3:00	神田医師
藻浦	1(月)・22(月)	2:00～ 2:50	大森医師
北鶴島		3:15～ 3:40	
願	15(月)	2:00～ 2:30	
真更川		3:00～ 3:40	

寒い冬、元気に過ごすために  
～感染症を防ぎましょう～

冬は気温や湿度が下がるため、ウイルスが活発になりやすく、インフルエンザやノロウイルス、風邪、新型コロナウイルスなどの感染症が流行しやすくなります。高齢の方は、免疫力が落ちやすく、重症化する危険性が高まるため、特に注意が必要です。毎日のちょっとした心がけで、感染症を防ぎましょう。

### 感染症に負けない冬の生活のポイント

- ①外から帰ったら手洗い・うがいを心がけましょう。アルコール消毒もこまめに。
- ②場所や場面に応じて、マスクを着用しましょう。  
・人混みや換気が不十分な室内では、マスクが効果的。
- ③室内の換気と加湿をしましょう。  
・1～2 時間に 1 回は窓を開けて換気。加湿器や濡れタオルを使って、湿度は 50～60%程度を保つと◎
- ④しっかり食べて免疫力を高めましょう。  
・特にタンパク質(肉、魚、卵、豆)やビタミン(野菜、果物)をしっかり摂取。体を温める食材もおすすめ。
- ⑤十分な睡眠・休養をとりましょう。



～感染症に負けずに、冬を乗り越えましょう！～