

12月

巡回診療
日程表

会場	診療日	受付時間	担当医	会場	診療日	受付時間	担当医
見立	18(木)	2:00~ 2:30	藁谷医師	鷺崎	17(水)	1:50~ 3:00	神田医師
虫崎		3:00~ 3:15		藻浦	1(月)・22(月)	2:00~ 2:50	大森医師
北小浦	11(木)	2:00~ 2:30		北鶴島		3:15~ 3:40	
黒姫		3:00~ 3:30		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を。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、冬を乗りきりましょう！～



換気をしよう