

ほけん通信



健康課
市役所内
☎23局3515
あつみライフランド
☎33局0386

「インフルエンザかな？」 と思ったら

❖医療機関へのかかり方

38度以上の発熱・のどの痛み・身体のだるさ・頭痛・せき・関節痛・筋肉痛などの症状があったら、早めに医療機関で受診しましょう。

受診の際は、事前に医療機関と電話で相談し、必ずマスクをつけてから外出し、他の方への感染防止に努めましょう。

高齢者・妊婦・乳幼児、呼吸器・心臓などに慢性疾患がある方や糖尿病の方は重症化する危険性がありますので特に注意が必要です。

❖予防接種を受けましょう

インフルエンザの予防には「予防接種」が効果的です。季節性のインフルエンザについては、予防接種を受けてから免疫力がつくまでに2週間ほどかかりますので、流行前の12

月までに受けておきましょう。

※新型コロナウイルスの予防接種が対象者の優先順に始まります。詳細は順次お知らせします。

❖かからない・うつさないために

①手洗い・うがい



石けんをよく泡立て、手の甲や爪の先までを15秒以上洗いましょう。

②せきエチケット

せきがでている間は、必ずマスクをつけましょう。せきやくしゃみをする時は、ティッシュペーパーなどで口と鼻をおおきましょう。

③体調管理

過労を避け、十分な睡眠、栄養補給、保温に心がけましょう。また、不必要な外出は控えましょう。

❖感染したら

医師の診察を受けて安静を保ち、肺炎などの合併症を防ぎましょう。また、熱が下がっても2日間はお出しないように心がけましょう。

※市ホームページでもインフルエンザの予防法や相談窓口などについてお知らせしています。

HP <http://www.city.tahara.aichi.jp/>

●インフォメーション

事業名	月日・受付時間	場所	対象者・内容など
母子健康手帳交付	毎週月曜日(祝日を除く) 13:30~15:00	田原市役所 あつみライフランド	妊娠届出書の発行を受けた方 妊娠中の生活、母子健康手帳の使い方 妊娠中の食生活などについて
パパママスクール (クッキングコース)	12月15日(火) 9:50~10:00	田原福祉センター	妊娠中の方 ※予約制 貧血予防の調理実習。栄養の話、交流会など
離乳食教室	12月 4日(金) 9:50~10:00	田原福祉センター	5~6カ月児とその保護者 ※予約制 離乳食講習と保育の話、歯の話
	12月16日(水) 9:50~10:00	あつみライフランド	
育児相談	12月 7日(月) 9:00~10:30	あつみライフランド	身体計測、育児・母乳・栄養相談(乳幼児対象)
	12月11日(金) 9:30~10:30	田原福祉センター	
	12月18日(金) 9:30~10:30	赤羽根福祉センター	

※母子健康手帳交付日に都合の悪い方は、随時受け付けます。(土・日・祝日を除く8:30~17:00)
※予約制のものは1週間前までにお申し込みください。乳幼児健診・予防接種については、個人に通知します。

●休日当直医 ※当直医は変更になる場合がありますので、医療機関または市役所へご確認のうえ受診してください。市役所☎22局1111(代表)

月日	当直医	電話番号	月日	当直医	電話番号
11月8日(日)	富永医院	☎23局1316	11月29日(日)	北山クリニック	☎23局3946
	丸山医院	☎33局0313		山本医院	☎45局2203
	かわい歯科	☎24局0080		きまた眼科	☎23局1092
11月15日(日)	かわせ小児科	☎22局1230		佐野歯科医院	☎22局0685
	川瀬医院	☎35局1511	國見医院	☎22局0756	
	山本耳鼻咽喉科	☎24局4100	津金医院	☎33局0222	
	渡辺歯科医院	☎32局3561	ふくい眼科	☎22局5878	
11月22日(日)	宮木内科	☎23局0232	杉の森皮膚科クリニック	☎29局1112	
	昭和医院	☎32局3749	なかた歯科医院	☎23局1162	
	青木歯科クリニック	☎33局1139			
11月23日(月・祝)	ふれあいばい診療所	☎29局2500			
	葉山歯科医院	☎32局0038			

診療時間 医科●9:00~17:00/歯科●9:00~12:00
夜間や、かかりつけの医師が不在のとき 渥美病院●☎22局2131