

なぜ・インフルエンザに注意

なぜやインフルエンザのウイルスが身体の中に入ってくると、身体は異物とみなし排除しようとしめます。しかし、排除できずに身体の中でウイルスが増殖すると、咳や熱などの症状となって現れます。ウイルスに勝つには、健康でいることが一番です。

■ウイルスを寄せ付けないために
なぜやインフルエンザが流行する時期は、空気中にウイルスがいっぱいいます。いつも以上に健康な生活を心掛けましょう。

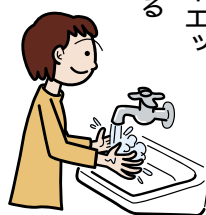
免疫力アップ大作戦

- ・バランスのとれた食事をする
- ・十分な睡眠・休養をとる
- ・ストレスを解消する

基本の予防法でシャットアウト

- ・うがいや手洗いをする
 - ・人ごみに行かない
 - ・適度な室温・湿度にする
 - ・流行前にインフルエンザの予防接種をする
- こんな人は要注意！**

- ・睡眠不足
- ・疲れがたまっている
- ・野菜不足
- ・喫煙や飲酒をしている
- ・無理なダイエットをしている



【高齢者インフルエンザ予防接種】

▼対象者〃 65歳以上（昭和15年12月31日以前に生まれた方）

で接種を希望する方 60歳以上65歳未満の方で心臓、じん臓もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害を有するものとして厚生労働省令で定める方／案内については、個別に通知 ▼実施期間〃通知が届いた日から平成18年1月31日まで

▼健康課（田原福祉センター）
☎23局3513

○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) 午後1時30分～3時	田原福祉センター	妊娠届出書の発行を受けた方
	毎週月曜日(祝日を除く) 午前8時30分～3時	渥美福祉センター	
ババママスクール	11月18日(金) 午前9時20分～30分	田原福祉センター	妊娠中の方とその夫 パパの妊婦体験、赤ちゃん人形体験
ちびっこランド	11月29日(火) 午前9時～10時30分	田原福祉センター	就園前の乳幼児 育児相談、母乳相談 離乳食相談と歯科相談は予約制
子育てランド	11月11日(金) 午前10時～10時30分	渥美福祉センター	就園前の乳幼児と保護者 親子遊びなど 福江校区 伊良湖校区 泉校区
	11月15日(火) 午前9時30分～10時	和地市民会館	
	11月21日(月) 午前9時30分～10時	泉市民館	
健康相談	11月4日(火) 午前9時30分～11時	衣笠市民館	身体測定、育児相談、栄養相談、 成人健康相談ほか 29日(火)のみ母乳相談(予約制)
	11月9日(火) 午前9時30分～11時	田原東部市民館	
	11月15日(火) 午前9時30分～11時30分	赤羽根福祉センター	
	11月15日(火) 午後1時～3時30分	渥美福祉センター	
	11月29日(火) 午後1時～3時30分	渥美福祉センター	
心とからだの健康相談	毎週月曜日(祝日を除く) 午前10時～11時30分	田原福祉センター	健康に関する相談、健診結果に関する相談

田原福祉センターで行う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・祝日を除く午前8時30分～午後5時)
予約制のものは1週間前までに申し込みください。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

月日	当直医	電話番号
10月16日(日)	第2国見医院	☎23局2302
	津金医院	☎33局0222
	仲谷歯科	☎23局2327
10月23日(日)	かわせ小児科	☎22局1230
	朽名医院	☎33局0162
	惣ト歯科医院	☎45局2066
10月30日(日)	永井医院	☎22局0227
	杉の森皮ふ科クリニック	☎29局1112
	藤岡医院	☎32局1515
	山内歯科医院	☎23局1525

月日	当直医	電話番号
11月3日(祝)	宮木内科	☎23局0232
	まち眼科	☎22局2710
	岡田医院	☎37局0001
	おおかわ歯科	☎22局4182
11月6日(日)	百瀬クリニック	☎22局7777
	ふくい眼科	☎22局5878
	川瀬医院	☎35局1511
	田原歯科クリニック	☎23局1626

診療時間▶ 医科・午前9時～午後5時 歯科・午前9時～正午

夜間またはかかりつけの医師が不在のときは

渥美病院▶ ☎22局2131