

11月の健康ごよみ

旧 中 川 根				
日	曜日	内 容	時 間	会 場
1	火	2歳・2歳6ヵ月児 歯科検診	(13時～13時10分)	町民文化会館
7	月	胃部検診	(8時15分～11時15分)	地名集会所
8	火	胃部検診		
9	水	胃部検診	(8時15分～11時15分)	JA中川根支店
9	水	三種混合予防接種	(14時～14時20分)	山村開発センター
10	木	胃部検診	(8時15分～11時15分)	JA中川根支店
10	木	定期健康相談	(9時～正午)	山村開発センター
11	金	胃部検診	(8時15分～11時15分)	徳山コミュニティ
14	月	胃部検診		
15	火	胃部検診		
15	火	三種混合予防接種	(14時～14時20分)	山村開発センター
16	水	胃部検診	(8時15分～11時15分)	徳山コミュニティ
16	水	小児科医健康相談	14時～16時	山村開発センター
17	木	親子なかよし広場	9時30分～11時30分	山村開発センター
17	木	胃部検診	(8時15分～11時15分)	山村開発センター
18	金	胃部検診		
19	土	胃部検診		
21	月	乳児相談	(10時～10時30分)	山村開発センター
29	火	婦人科 ・乳がん検診	(8時30分～14時)	山村開発センター

旧 本 川 根				
日	曜日	内 容	時 間	会 場
1	火	2歳・2歳6ヵ月児 歯科検診	(13時～13時10分)	町民文化会館
2	水	定例健康相談	(9時30分～11時30分)	千頭東区会館
2	水	地区出張健康相談	13時～15時	青部地区集会所
4	金	三種混合予防接種	(13時～13時30分)	町民文化会館
9	水	定例乳幼児相談	9時30分～11時30分	生きがいの湯
10	木	あそびの教室	9時30分～11時30分	生きがいの湯
16	水	定例健康相談	(9時30分～11時30分)	生きがいの湯
16	水	地区出張健康相談	13時～15時	上岸地区集会所
22	火	子宮がん ・乳がん検診	8時30分～14時	町民文化会館

※1日の「2歳・2歳6ヵ月児、歯科検診」については、町内全域が対象。

※旧本川根地区22日の「子宮がん・乳がん検診」は、受付時間が指定されています。

※徳山コミュニティは徳山コミュニティ防災センターの略。

※JA中川根支店は、JA大井川中川根支店の略。

※生きがいの湯は、創造と生きがいの湯の略。

カゼとインフルエンザの違い

	カゼ	インフルエンザ
主な症状	鼻水、鼻づまり のどの痛み など	急な発熱 (38℃以上の高熱) 筋肉痛や関節痛などの 全身症状、頭痛、せき、 たん、全身のだるさ
悪寒 (おかん)	ない、または、 少しある	ある
発熱	37～38℃	38℃以上
感染経路	接触感染 飛沫感染 (ひまつかんせん)	飛沫感染 (ひまつかんせん) 及び空気感染
予防接種	ない	ある
治療法	安静にするなど の対症療法	抗インフルエンザ薬

毎年11月下旬から翌年の3月頃まで流行する「インフルエンザ」。予防対策は万全ですか？
インフルエンザは、普通のカゼと違い怖い病気です。重症化しやすい子どもや高齢者のいる家庭では、インフルエンザにかからないために、家族がインフルエンザを家庭に持ち込まないようにすることも大切です。インフルエンザにかかった場合、高齢者は、個人差がありますが、「熱」や「せき」「たん」などの症状が出現し、二次感染で肺炎などの合併症

今月のテーマ・・・インフルエンザ

知^{って}トク^{する}健康^{の話}

乳幼児の場合は、「頭痛」「筋肉痛」「関節痛」などの痛みの症状に周囲の人が気づきにくいいため、症状が重くなつてから分かることが多く、二次感染でインフルエンザ脳炎・脳症などの合併症を起こし、重症化することがあります。



今月は松本保健師です

- インフルエンザに
かからないために
 - ◎予防接種を受ける (65歳以上の方には、公費助成があります。)
 - ◎外出から帰った際は、「うがい」「手洗い」をする
 - ◎多くの人が集まる場所を避ける
 - ◎十分な睡眠と休養をとる
 - ◎バランスのよい食事をし、抵抗力をつける
 - ◎室内の湿度は、60～70%を保ち、換気をする
- インフルエンザにかかったかなと思ったら、できるだけ早く医師の診察を受けましょう。