

白鳥病院だより



2022 年

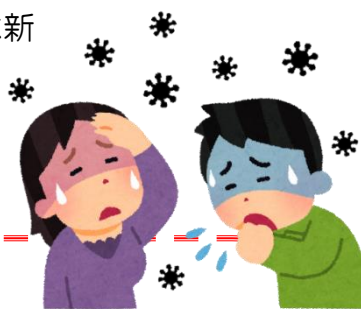
10月1日

発行：香川県立白鳥病院 〒769-2788 東かがわ市松原 963 電話 0879-25-4154

インフルエンザに注意！

2020～21 年は国内でほとんどインフルエンザは流行しませんでした。現在冬のオーストラリアでは過去 5 年間よりインフルエンザ感染が多いと報告されております。海外からの入国が緩和されると国内にウイルスが持ち込まれ、流行する可能性も危惧されます。

5 才未満の乳幼児、高齢者、心臓や肺に持病のある人、悪性腫瘍で治療中の人や妊婦はインフルエンザワクチンの接種が推奨されます。インフルエンザは新型コロナウイルスと同じく咳やくしゃみ等の飛沫によって感染（飛沫感染）します。以下の事に注意しうつらない身体づくりをすると共に、うつさないように気を付けましょう。



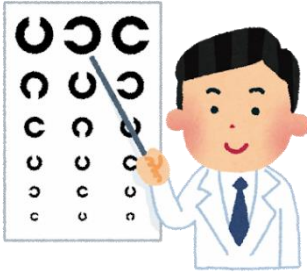
- **インフルエンザワクチンの接種**
- 咳やくしゃみを他の人に向けて発しない（**咳エチケット**）
- 咳やくしゃみが出るときは**マスクを着用**する。

とっさの咳やくしゃみの際はティッシュや腕の内側などで口と鼻を覆う。

- 鼻汁や痰を含んだティッシュはすぐゴミ箱に捨て、手洗いを行う。
- **流水、石鹸による手洗い**（病院内や外出先に設置されている**アルコール消毒**もインフルエンザウイルスには効果的）
- 空気が乾燥すると気道粘膜の防御機能が低下しインフルエンザにかかりやすくなるため、**適度な湿度（50～60%）を保つ**。
- 身体の抵抗力を高めるために、**十分な休養とバランスのとれた栄養摂取**を心がける。

厚生労働省 HP「平成 30 年度インフルエンザ Q&A」より抜粋

10月10日は目の愛護デー



10月10日は目の愛護デーです。10を横にしてみると眉毛と目に見えますね。

目が疲れると肩こりや頭痛が起こることもあります。普段はあまり意識することが少ないかもしれませんが、いつもお世話になっている目をいたわってあげる機会にしてみませんか。

インフルエンザ予防接種の予約を開始します

令和4年10月3日からインフルエンザ予防接種の予約の受付を開始します。接種を受けるためには予約が必要になりますので、電話又は中央受付でご予約ください。（予約受付数の上限〈1250人分〉に達した場合は、下記予約受付期間中であっても予約受付を終了しますので、ご了承ください。）

自己負担額は年齢やお住まいの地域などにより異なりますのでご注意ください。

【予約受付期間】令和4年10月3日（月）～12月20日（火）の
8:30～17:00（※）

【接種期間】令和4年10月11日（火）～12月21日（水）の
火曜日・水曜日 14:00～

（※）上記予約受付期間以降の予約については、お問い合わせください。

白鳥病院 Facebook 絶賛更新中！

あれこれ院内の情報を Facebook で発信しています！
楽しい内容がもりだくさん♪是非一度のぞいてみて下さいね♪

<https://www.facebook.com/shirotoribyoin/>



ぜひ、「いいね」をよろしくお願いします！

