

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		1 パパママ教室 (かしのき苑)	2 二種混合 (精華台小学校)	3 文化の日	4	5
6	7 BCG (保健センター)	8 二種混合 (東光小学校) にこにこ相談 (桜が丘二丁目集会所)	9 3歳6か月児健康診査 (保健センター)	10 2歳児歯科健康診査 (保健センター)	11 1歳6か月児健康診査 (保健センター)	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22 パパママ教室 (保健センター)	23 勤労感謝の日	24	25	26
27	28 3~4か月児健康診査 (保健センター)	29 9~10か月児健康診査 (保健センター)	30			

インフルエンザにご用心!!

インフルエンザって?

インフルエンザは普通のかぜとは違い非常に感染力が強く、感染すると重い全身症状があらわれます。

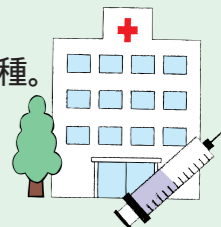
○インフルエンザの主な症状

- ・ 38~40度の高熱
- ・ 激しいせき
- ・ 筋肉痛、関節痛などの全身症状



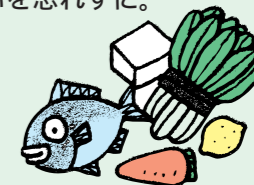
インフルエンザはこうして防ぐ!

最も効果的な予防方法は、流行前の予防接種。
予防接種を受ければインフルエンザにかからなくてすむか、症状が軽くてすみます。



○日常生活でのポイント

- 十分な栄養と休養をとる。
- 室内が乾燥しないように換気を定期的に行う。
- 人ごみは避け、帰宅後は手洗いうがいを忘れずに。
- 過度の厚着を避け、適度な運動を。



もしインフルエンザにかかったら?

早く治すためには無理をしないことが大切です。とくに高齢者や子どもの場合、重症化しやすいので、早めに医師にみてもらうことが重要です。

○早く治すための4つの心がけ

- 早めに医療機関へ受診して治療を受けましょう。
- とにかく安静。睡眠を十分とりましょう。
- 水分を十分とりましょう。
- 食事はバランスのとれた消化のよいものを。

大切に あなたのからだとみんなの国保

精 華 町
精華町国民健康保険