

# おひさまだより



2023.11.30  
せんだの森

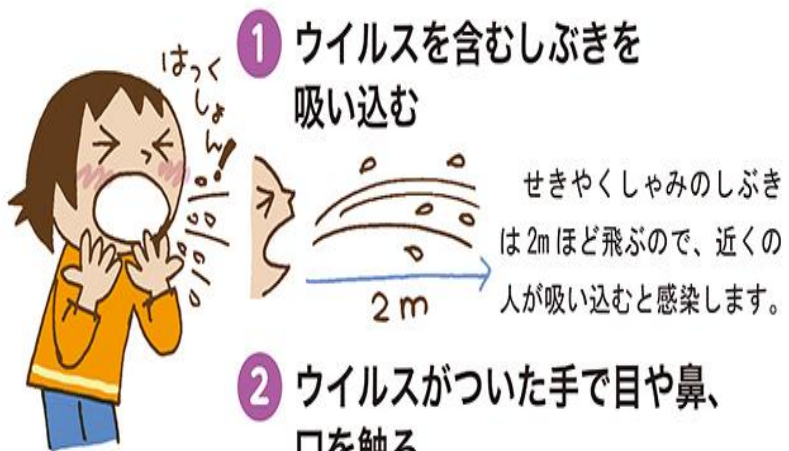
先月のおひさまだよりで、インフルエンザの予防接種についてお知らせをしましたが、予定よりもかなり早い段階で、インフルエンザの流行期がやってきました。「これから予防接種を受けようと思っていたのに・・・」という声も多く聞きました。小・中学校でも学級閉鎖になるほどの流行だったようです。うがいや手洗いなど毎日できる感染予防も必須ですが、次のピークを迎える前に、予防接種も検討してみてください。「今回、インフルエンザにかかってしまった」という方は、かかりつけ医にご相談のうえ、ご検討ください。

～元気のスヌメ 今月のおはなし～

## 「感染症に気をつけて!!」

### ウイルス、どうやってうつる?

ウイルスは、感染している人の席やくしゃみ、会話の際のしぶき（飛沫）と共に飛び散ります。また、唾液や鼻水の中にも多く存在しています。ウイルスを含むしぶきを吸い込んだり、ウイルスのついた手を介して目や鼻、口からウイルスが体内に入ったりすることで感染します。



① ウイルスを含むしぶきを吸い込む

せきやくしゃみのしぶきは2mほど飛ぶので、近くの人が吸い込むと感染します。

② ウイルスがついた手で目や鼻、口を触る

ウイルスが付着したものに手で触れると、ウイルスが手につきます。ただし、手についただけでは感染しません。

### 手を洗ってウイルスを洗い流そう

ウイルスが手についても、洗い流せば感染のリスクが下がります。手を洗うときは、せっけんをしっかり泡立てて、指の間、指先までしっかり洗い、流水でよく流しましょう。

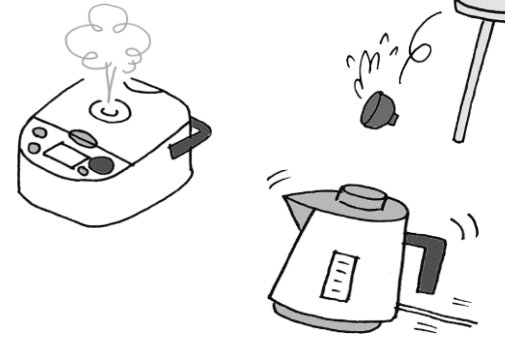
ウイルスのついた手で、目や鼻、口を触るとウイルスが体内に侵入します。

**感染!**

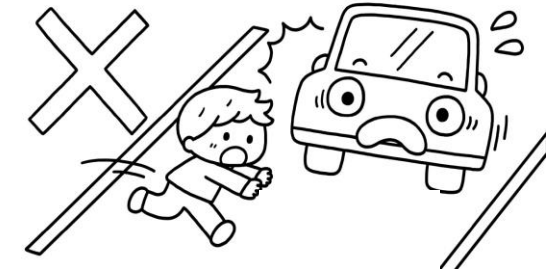
## 12月の保健指導 「身近な危険について知ろう！」

身の回りにおける危険を知り、自分で身を守る方法について考えてみよう!

### やけどのキケン



### 暗がりのキケン



年末年始は、病院も長いお休み期間に入ります。

楽しい休み期間を過ごすためにも、体調がすぐれない場合は、

かかりつけ医での早めの受診をしてくださいね。



### 12月の休日診療医療機関 (\*一部抜粋)



	小児科	内科	耳鼻咽喉科
3日(日)		瀬尾胃腸科内科(昭和町) 923-2738	堀病院(沖野上町) 926-3387
10日(日)	日野内科・小児科クリニック(新漣町) 957-7222 内科も可	福山回生病院(引野町) 941-0665	ト部耳鼻咽喉科医院(露町) 923-3287
17日(日)	木村小児科(南蔵王町) 943-7117	黒瀬クリニック(三吉町南) 926-1331	上田耳鼻咽喉科医院(旭町) 931-1000
24日(日)	小池病院(光南町) 953-0307	藤本外科胃腸科肛門科クリニック(御門町) 927-1414 外科も可	ゆう耳鼻いんこう科クリニック(南蔵王町) 982-7387
30日(土)	細木小児科(港台) 921-7111	庵谷内科循環器科(御幸町) 小児科も可 970-2022	
31日(日)	たかはし小児科(三吉町) 921-0026	福田内科小児科(瀬戸町) 951-2201	

小児の休日・夜間の診療については、下記の場所で行っております。

**福山夜間小児診療所(年中無休)**

場所/福山市医師会館隣り 三吉町南

TEL/084-922-4999

診療/19:00~23:00(受付は22:45まで)

早めの受診を心がけ、できるだけかかりつけの病院を受診しましょう。