



「あなたのかかりつけ医として」

勝浦病院だより

▶お問い合わせ 勝浦病院 ☎0885(42)2555
IP050(3438)7441

インフルエンザの日常生活でできる予防方法をご紹介します!

- 十分な休養と栄養摂取
体力をつけ、抵抗力を高めることで感染しにくくなります。日ごろから十分な休養と栄養摂取を心がけましょう。
 - 適度な湿度の保持
ウイルスは低温、低湿を好み、乾燥していると長時間空気中を漂っています。また、乾燥は咽頭粘膜の防御機能を低下させ、インフルエンザにかかりやすくなります。室内では十分な湿度（50～60%）を保つようにしましょう。
 - 手洗い、うがい
手洗いは手指に付着したウイルスを除去し、また、うがいは咽頭粘膜の乾燥を防ぐ効果があります。外出後などは手洗い、うがいを行う習慣を持ちましょう。
 - 人混みや繁華街への外出を控える
インフルエンザの流行期は、人混みや繁華街への外出を控えたり、マスクを着用するなど、ウイルスを寄せ付けないようにしましょう。
- ★発症したら、早めの診察★
早めに治療し体を休めることは、自分の体を守るだけでなく、他の人に感染させないという意味でも大変重要です。インフルエンザの症状が出たら、早めに医師の診断を受けるようにしましょう。ウイルスがのどや鼻の粘膜に広がり高熱が出てしまうと、根本的な治療が間に合わずに長期間寝込むことになってしまうおそれがあります。

インフルエンザ・ コロナウイルス 予防接種の予約

インフルエンザ・コロナウイルス予防接種について、次のとおり予約をお受けいたします。希望される方は、平日の8:30から17:00の間で勝浦病院までお問い合わせください。

※子ども（6か月～就学前）のインフルエンザ予防接種の予約については、15:00から17:00までの時間で行をお願いします。

インフルエンザ 料金		
高齢者（65歳以上）		1,600円
一般		4,300円
13歳から高校3年生まで		2,300円
子供（12歳まで）	1回目	2,300円
	2回目	1,000円

コロナウイルス 料金		
高齢者（65歳以上）		4,000円
一般（12歳以上）		15,500円

10/5(土)に 勝浦病院フェスティバルを 開催しました

小さいお子さまからお年寄り、家族で来られた方などたくさんの人が参加してくれました。参加していただいた皆さまありがとうございました。



11月の糖尿病教室は次のとおりです

日	担当	内容
6日(水)	内科医師	糖尿病について
13日(水)	栄養士	食事について
20日(水)	薬剤師	薬について
27日(水)	看護師	生活と運動について

- 場 所 勝浦病院 1階 会議室
- 時 間 13:30から1時間程度
- 費 用 無料
- その他 お申し込みは不要で自由参加です。
※状況によっては中止となる場合もあります。