



ほけんだより 号外



令和元年 9月 9日 (月)
社会福祉法人 優愛会
看護師 星 真紀

9月に入りインフルエンザが宮城県でも発生しています。早めの予防接種以外に、感染しないように日頃からの対策が大切になります。流行時期は、人混みや繁華街への外出を控えることを推奨されていますが、「かからない・うつさない」を意識して行動しましょう。

インフルエンザが宮城県でも 流行しています。

※石巻や東松島の小学校では、学級閉鎖になっているところもあります。

インフルエンザワクチン接種 通常

10月に 1回目

4週後 2回目



かかりつけの病院に確認をして、
早めに予防接種をしましょう！！



★ 日頃から感染しないように対策をしましょう！

- ◇手洗い（1回30秒を心がけて）だるまさんがころんだ×3回
- ◇アルコール製剤で手指消毒（特に外出後）
- ◇マスク（咳・くしゃみのエチケット）
- ◇十分な休養とバランスのとれた栄養摂取
- ◇適度な湿度（50～60％）を保つこと
- ◇人混みが多い所に行くのを控える