

大船渡久名畑広報

12月号

朝、夕と寒さが厳しくなってきました。風邪を引かないように外から帰ったらうがい、手洗いを十分にしましょう。

○11月末には全世帯に風除室が完成し、消火器が設置されました。

○大船渡ロータリークラブ様からは愛媛県西尾市のロータリークラブ提供のみかん箱を頂きました。

○11月30日には電気カーペットが届きました。

◆12月の予定◆

■12月上旬には各世帯のひさし取り付け工事

■胃ガン検診が実施されています

(久名畑は12月15日猪川公民館)

■12月6日(火) } 県庁予防医学
12月20日(火) } 健康相談

■12月9日(金) } NPO法人
12月23日(金) } まごころネット
カフェ

※12月29日～1月3日までは支援員不在となりますので、ご理解よろしくお願いします。

◆健康のため◆

◎快眠のポイント

○眠くなってから床につく

○同じ時間に起きる

○太陽の光を利用する

○寝酒は不眠のもと

○昼寝をするなら13時間前に

20分～30分程度

本当に風邪？長引く場合はぜひ受診を

◆ インフルエンザはふつうの風邪とちがいます ◆

	インフルエンザ	風邪
症状	高熱、筋肉痛、頭痛、倦怠感	鼻水、咳、発熱、くしゃみ
感染力	非常に強い	一般的に弱い
病原	インフルエンザウイルス	種々のウイルス、細菌など
合併症	肺炎など	重篤になった場合あり

また風邪の症状が長引く時、肺炎、結核、肝炎など別の原因が隠れていることがあります。早めに対処しましょう。