

下船渡仮設だよ

第26号
平成25年11月1日発行
支援員



今年もインフルエンザの季節になってきました。
インフルエンザにかからない為にどうすれば良いか
予防方法をお知らせ致します。

！ インフルエンザシーズン前にワクチン接種をする事が
予防の基礎です。



！ 手洗いうがいをする。

！ バランスの良い食事と十分な休養を取り
疲労を避けましょう。



！ 室内の温度を50～60%に保ちましょう。

！ 人込みや繁華街への外出を避けましょう。
もし外出する時はマスクを着用すると良いでしょう。



11月の予定

- ・ 12日(火) ひだまりの会 14:00
～
- ・ 15日(火) 健康相談 13:30～
- ・ 29日(金) ラジオ体操 13:30～

11月の休日当番

医科 午前9時～午後5時

- 3日 鳥羽整形外科医院 (盛町)
- 4日 山崎内科医院 (盛町)
- 10日 うのうらクリニック (立根町)
- 17日 鳥羽医院 (小友町)
- 23日 菊池医院 (大船渡町)
- 24日 飯塚眼科医院 (盛町)

歯科 午前9時～正午

- 3日 きかわだ歯科クリニック (小友町)
- 4日 細川歯科医院 (大船渡町)
- 10日 たかた歯科医院 (矢作町)
- 17日 橋爪歯科医院 (大船渡町)
- 23日 峰岸歯科医院 (大船渡町)
- 24日 国保歯科診療所 (綾里)