

## 風邪予防の基本

### ① 手洗い

風邪は咳やくしゃみだけでなく、手についたウイルスが口や鼻に入ることでも感染します。予防には1日1回、確実な手洗いをすることが大切です。

### ② うがい

うがいは口やのどへのウイルスの付着を防ぎます。最近の研究で、うがい薬を使わず水だけでも効果があることが明らかになっています。15秒間のうがいを連続2〜3回、外出から帰った時だけでなく、1日3回程行うと良いでしょう。また、緑茶や紅茶を使ったうがいも効果があるという報告もあります。

### ③ マスク

マスクを着用することで、吸い込む空気を温め加湿できます。外出時だけでなく、のどが乾燥しやすい就寝中にもつけると効果的です。

### ◎ 風邪をひいた時の食事

栄養補給と脱水予防のために水分補給が必要です。消化しやすく、栄養価の高い食事を心がけ、消化しにくい脂っぽい料理は避け、温かく栄養のある野菜スープなどをとるようにしましょう。

柑橘類や野菜に多く含まれているビタミンCには、免疫力を保つ働きがあります。また、レバーや

### 保健の掲示板

#### ● 健診・相談・予防接種

とき	行事名	対象者	受付時間
12/20(木)	5歳児健診	対象児童には個別通知	午前9時15分〜午後2時30分
12/21(金)	乳児健診	平成19年7月〜8月生まれ	午後1時15分〜2時15分
12/27(木)	5歳児健診	対象児童には個別通知	午前9時15分〜午後2時30分
1/8(火)	5歳児健診	対象児童には個別通知	午前9時15分〜午後2時30分
1/11(金)	健康相談	希望者	午前9時〜正午 午後1時30分〜4時

会場 健康づくりセンター「プラム」

◆問い合わせ 健康管理課 ☎82-3400

**高齢者インフルエンザ予防接種**  
接種期間は12月末日までです。年末は医療機関も休診となるため、接種は12月中旬頃までに受けましょう。

にんじんなどに多く含まれるビタミンAは、風邪などのウイルスの侵入口である粘膜の健康を保ちます。ほうれん草などの青菜類や、ブロッコリー、かぼちゃなどは、ビタミンA・Cをとともに多く含むので、積極的にとりたい食品です。日々の中でできる予防法を実践し、元気に冬を乗り切りましょう。

## 休日当番医

※時間9時〜17時（東陽病院は8時30分〜17時15分）

とき	内科系			外科系	
12/16(日)	おぐらクリニック(東金) 0475(50)9720	花城医院(山武) (86)2233	藤田病院(匝瑳) (72)0308	日向台クリニック(山武) 0475(88)1491	伊藤医院(匝瑳) (72)0261
<b>東陽病院 (84)1335</b>					
12/23(日)	古川クリニック(九十九里) 0475(76)1588	高根医院(芝山) (77)0017	小川内科(匝瑳) (73)2658	東葉クリニック大網脳神経外科(大網) 0475(73)7011	匝瑳外科医院(匝瑳) (72)0178
12/24(月)	高橋医院(九十九里) 0475(76)3101	原田医院(芝山) (77)0056	石井医院(匝瑳) (73)2150	とし整形外科クリニック(横芝光) (82)7770	さとう整形外科(匝瑳) (73)2891
12/29(土)	富塚内科(大網) 0475(72)7511	伊藤医院(山武) 0475(82)2508	九十九里ホーム病院(匝瑳) (72)1131	てらし整形外科(大網) 0475(72)7500	九十九里ホーム病院(匝瑳) (72)1131
12/30(日)	岡崎医院(東金) 0475(52)3313	高橋医院(山武) 0475(82)2450	かわて医院(匝瑳) (72)3000	大網整形外科(大網) 0475(72)3611	市民病院(匝瑳) (72)1525
<b>東陽病院 (84)1335</b>					
12/31(月)	福島医院(大網) 0475(72)4401	鈴木医院(山武) 0475(89)1002	越川医院(横芝光) (84)0103	山崎医院(横芝光) (82)0561	
	うじはらクリニック(大網) 0475(73)3320				
1/1(火)	九十九里病院(九十九里) 0475(76)8282	宇井医院(山武) 0475(86)2522	さくらクリニック(横芝光) (84)4333	座間泌尿器科医院(東金) 0475(52)2266	東葉クリニック(匝瑳) (73)3311
	板倉内科医院(大網) 0475(72)6174				
1/2(水)	いしだ医院(大網) 0475(72)1000	あきば伝統医学クリニック(山武) 0475(86)3711	九十九里ホーム病院(匝瑳) (72)1131	東葉クリニック(東金) 0475(55)3311	九十九里ホーム病院(匝瑳) (72)1131
	斎藤クリニック(東金) 0475(53)1110				
1/3(木)	古川医院(九十九里) 0475(76)2007	鈴木医院(横芝光) (82)0126	佐藤クリニック(匝瑳) (73)5567	とし整形外科クリニック(横芝光) (82)7770	市民病院(匝瑳) (72)1525
	日吉台クリニック(東金) 0475(53)0510				
<b>東陽病院 (84)1335</b>					
1/6(日)	西田医院(東金) 0475(53)1393	石毛医院(山武) (86)2160	城之内医院(匝瑳) (72)4511	大平医院(山武) (86)6012	さとう整形外科(匝瑳) (73)2891

◆問い合わせ…◎山武郡市広域行政組合消防本部指令課 ☎0475(52)4137 ◎匝瑳市横芝光町消防組合 ☎(72)0119

### 編集後記

新春を迎え、いくつかの「今年こそは!」を胸に誓ってはみたものの、何も達成できないまま年の瀬はもうすぐそこ! いままで生きてきたなかで、一番早い一年が今年も終わろうとしています。

華やかな成人式でスタートした今年の取材。様々な場面でご協力くださった地域の方々、関係者のみなさんのお陰で何とか無事に発行することができました。なにより、この取材を通じてたくさんの人と出会えたことが私にとっての収穫です。これからも、一人でも多くのみなさんに見ていただける広報づくりに励みます。どうぞよろしくお願います。

終わり良ければ全てよし!

今年も残すところあとわずか。健康第一で、もうひと踏ん張りかな。



はやく  
**ひかり**ちゃん(5歳) **颯**くん(4歳)  
鵜澤 順一さん(篠原)

シャッターチャンス

すくすく  
ギャラリー

今日はおねえちゃんの発表会に  
みんなで行きました。