

東陽病院
新任医師紹介

東陽病院整形外科に、保科孝好医師が着任し、火曜日と金曜日に外来診療を行うことになりました。



整形外科主任医長
保科孝好 医師

平成4年から整形外科を研修し、東京・埼玉・茨城・千葉の病院で外傷の治療を主に行ってきました。

このたび縁があり、横芝光町立の東陽病院整形外科で働かせていただくことになりました。一生懸命やりますので、よろしくお願ひ申し上げます。

◆問い合わせ
東陽病院 ☎(84)1335

保健の掲示板（健診・相談・予防接種）

●個別予防接種【指定医療機関にて接種】

とき	行事名	対象者	受付時間
3/12(金)	ポリオ	平成21年3月～5月生まれ	午後1時30分～2時
	献血	希望者(会場:町民会館)	午前10時～11時45分 午後1時～4時
3/18(木)	乳児相談	平成21年5月～6月生まれ	午後1時15分～2時15分
4/5(月)	健康相談	希望者	午前9時～正午
			午後1時～4時
4/15(木)	2歳児歯科健診	平成20年1月～2月生まれ	午前9時～11時

予防接種名	対象者	接種期間
三種混合	生後3ヵ月～90ヵ月未満	
B C G	生後3ヵ月～6ヵ月未満	
麻しん風しん混合1期(1歳児)	1歳～2歳未満	
麻しん風しん混合2期(年長児に相当する年齢の児)	平成15年4月2日～16年4月1日生まれ	3月31日(水)まで
麻しん風しん混合4期(高校3年生に相当する年齢の方)	平成3年4月2日～4年4月1日生まれ	3月31日(水)まで

会場 健康づくりセンター「プラム」
◆問い合わせ 健康管理課健康管理班 ☎82-3400

※注意 接種対象月数・接種期間を過ぎた場合は有料



- 花粉をブロックする
 - 花粉飛散の多いときは、窓や戸を閉めておきましょう。
 - 花粉飛散の多いときは、外出時にマスクやメガネを使いましょう。(通常のメガネやマスクでも目や鼻に入る花粉量が減ります)
 - 洗濯物や布団は室内干しが良いでしょう。
 - 掃除を丁寧に行いましょう。
- 花粉との接触を減らす
 - 花粉の飛散状況などの情報をチェックしましょう。
 - 花粉飛散が多いときは外出を控えましょう。
- 花粉症の季節を快適に過ごすために、自分でできる花粉症対策を見直してみよう。



花粉症の
セルフケア

- 花粉症に負けない体をつくる
 - 乾燥と冷氣から鼻の粘膜を守りましょう。(マスクの利用や洗濯物の室内干しは有効です)
 - 粘膜を傷つけるタバコは避けましょう。
 - 規則正しい生活やバランスの取れた食事を心がけましょう。
- 服装に気をつけましょう。(羽毛類の衣類は花粉が付着しやすいです)
- 帰宅後は、衣服や髪をよく払ってから入室し、洗顔、うがいをして、鼻をかみましょう。



◆問い合わせ
健康管理課健康管理班
☎(82)3400