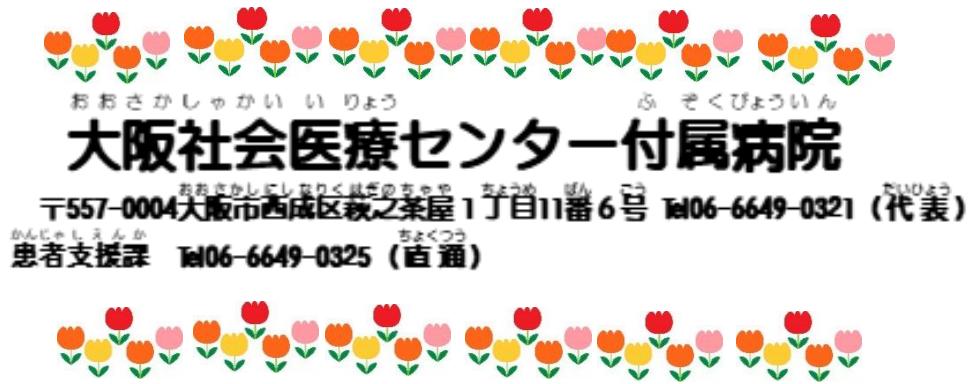


たい かい 第166回 びょういん 病院だよい



12月から3月はインフルエンザの流行期です。

インフルエンザは「インフルエンザウイルス」によって起こる感染症です。感染力が強く、感染した人のせきやくしゃみなどによってウイルスが飛び散り、それを吸いこむことによつて感染します。ふつうのカゼとちがい、とつぜん 38度以上の熱が出ることや、頭痛や関節痛、筋肉痛などの症状が出ることがあります。

インフルエンザに感染しないために

- ・ 流行前のワクチン接種。
- ・ 外出後、トイレの後、食事の前の手洗いを忘れずに。
- ・ マスクをする。マスクがないとき、せきやくしゃみは服の内側などで口と鼻をおおう。
- ・ 1時間に1回は窓を開けて空気を入れ替える。洗濯ものを室内で干して湿度を保つ。
- ・ 規則正しい生活リズム、栄養バランスのいい食事、じゅうぶんな休養をとる。

インフルエンザにかかったら

安静にして休養をとり、具合が悪ければ早めに医療機関を受診してください。
また、水分をこまめに補給し、外出を控えてください。



西成市民館より利用案内

利用日の2カ月前の一日より利用申し込みが出来ます。申し込みは、来館のうえ、市民館2階の事務所へお越しください。

受付時間 9:00~17:00

	昼の利用 9:00~16:30	夜の利用 17:00~21:00	全日利用 9:00~21:00
講堂 91.8m ² 定員80名	1200円	1,500円	2400円
集会室A 23.5m ² 定員20名	600円	750円	1000円
集会室B 14.2m ² 定員10名	300円	400円	600円