

だい かい  
第166回  
びょういん  
病院だより

おおさかしやかい いりょう ふ そくびょういん  
大阪社会医療センター付属病院  
〒557-0004 大阪市西成区萩之茶屋1丁目11番6号 Tel06-6649-0321 (代表)  
患者支援課 Tel06-6649-0325 (直通)

がつ がつ りゅうこうき  
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  
によって感染します。ふつうのカゼと違い、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  
の症状が出る場合があります。

かんせん  
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。

効果的な手洗いの手順 しっかりていねいにウイルスや菌を洗い流しましょう。

1 腕まくりをする。	2 水道水で手をぬらす。	3 せっけんをしっかりと泡だてる。	4 手のひら、甲を洗う。	5 指と指の間を洗う。
6 親指を反対の手でつつんで洗う。	7 よくこすって、つめの間を洗う。	8 手首を洗う。	9 せっけんを流す。	10 清潔なタオルでふく。

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 91.8㎡定員80名	1200円	1,500円	2400円
集会室A23.5㎡定員20名	600円	750円	1000円
集会室B14.2㎡定員10名	300円	400円	600円