

冬の感染症対策、大切なのは「基本」の徹底

例年12月～3月は感染症が流行する時期です。特に年末年始は人の往来が増えるので注意が必要です。普段から体調管理をして、症状がある場合は早めに医療機関を受診してください。

《普段の対策を徹底》

- ▶ **しっかり手洗い** 手に付着したウイルスが感染症の主な原因になります。こまめに手洗いをして体内への侵入を防ぎましょう。
- ▶ **湿度を保つ** 室内では加湿器などを使い、50～60%の適切な湿度を保ちましょう。
- ▶ **換気をする** 寒くても定期的に換気をしましょう。部屋の対角にある窓を2カ所開け、換気扇を併用すると、温かい空気を逃がしにくくなります。
- ▶ **咳エチケット** 咳やくしゃみをするとき、マスクやハンカチなどで口と鼻を覆う「咳エチケット」を心がけてください。
- ▶ **食事と休養** バランスのいい食事と休養を心がけ、体の抵抗力を高めましょう。
- ▶ **人混みを避け、マスクを着用** 外出時はできるだけ人混みを避けましょう。電車など利用するときはマスクを着用してください。

《予防接種をご検討ください》

新型コロナウイルスやインフルエンザは、予防接種を受けることで発症や重症化をある程度抑えることができます。特に高齢者や乳幼児、持病がある人などは重症化のリスクが高いため、早めの接種を検討してください。

《できていますか？ 正しい手洗い方法》



①流水で手をぬらして、石けんをつける



②手のひら・手の甲をよくこする



③指と指の間も念入りに洗う



④指先・爪を手のひらにこすり合わせる



⑤手首を洗う。終わったら水で流し、清潔なタオルなどで拭く

1月の相談日・救急当番医

●年金1日相談

日時：15(木)・29(木) 午前10時30分～午後3時30分
場所：内子自治センター ※相談は予約制です。
予約・問い合わせ：松山西年金事務所 ☎089(925) 5110

●行政相談

日時：13(火) 午前9時30分～正午
場所：町民会館／内子分庁／小田自治センター
問い合わせ：総務課 ☎0893(44) 6150

●心配ごと相談

日時：20(火) 午前9時30分～正午
場所：内子分庁
※心配ごと相談は予約制です。前日までに電話でお申し込みください。
問い合わせ：内子町社会福祉協議会 ☎0893(44) 3820

●大洲喜多休日夜間急患センター ☎0893(23) 1156

診療科目	診療時間
内科	○昼間：午前9時～午後6時(日曜・祝日) ○夜間：午後7時～10時(平日、土・日曜日)

※12月30日(火)、31日(水)、1月1日(木)、2日(金)、3日(土)は午前9時～午後6時

●小児在宅当番医

日	医院名	電話番号
1(木)	おおくぼこどもクリニック(大洲市)	0893(57) 9366
2(金)	守口小児科(八幡浜市)	0894(24) 7770
3(土)	大洲ななほクリニック	0893(25) 7710
4(日)	ごとう小児科(大洲市)	0893(23) 0510
11(日)	八幡浜一次救急休日・夜間診療所	0894(24) 1199
12(月)	みかんこどもクリニック(八幡浜市)	0894(20) 8800
18(日)	おおくぼこどもクリニック(大洲市)	0893(57) 9366
25(日)	おおむら小児科(内子町)	0893(44) 7117

※けがなどの外科治療は、救急病院をご利用ください。

●救急病院

曜日	病院名	電話番号
月・火	市立大洲病院	0893(24) 2151
水	日中：加戸病院	0893(44) 5500
	夜間：喜多医師会病院	0893(25) 0535
木	日中：大洲記念病院	0893(25) 2022
	夜間：市立八幡浜総合病院	0894(22) 3211
金・土	大洲中央病院	0893(24) 4551
日	日中：大洲中央病院	0893(24) 4551
	夜間：市立八幡浜総合病院	0894(22) 3211

1月の健康カレンダー

●母子保健

育児相談

日	受付時間	場所	対象
8(木)	午前9時30分～10時30分	小田保健センター	乳幼児
9(金)	午前9時30分～11時	五十崎保健センター	
14(水)		内子保健センター	

乳児健康診査

日	受付時間	場所	対象
22(木)	午後1時～1時15分	内子保健センター	7年5月・6月生まれ

【問い合わせ】

内子町保健センター
☎0893(44) 6155