

# 病院だより

西伊豆健育会病院



第8号

## 新任医師のご紹介



たなか きぬこ

**田中 絹子** 医師

火曜日 午前  
金曜日 午前  
第3土曜日 午前

地域の皆様のお力になれるよう、誠実な  
診療を心がけてまいります。

## インフルエンザワクチン・コロナワクチン接種開始

### 予約無し インフルエンザワクチン

11月1日（金曜日）から開始

月曜日～土曜日（水曜日・土曜日午後を除く）

※水曜日午後は皮膚科受診がある人はワクチン接種可能です

9:30～11:30 / 14:00～16:30

料金: 西伊豆町: 2,500円 / 松崎町: 1,500円

### 予約制 コロナワクチン

11月6日（水曜日）から開始

月曜日・水曜日

14:00 10名 / 14:30 10名 / 15:00 5名

料金: 西伊豆町・松崎町: 3,500円

コロナワクチン接種予約は代表電話 **0558-52-2366** まで



# インフルエンザ予防しましょう！

冬になるとインフルエンザが流行します。特に高齢者は、インフルエンザにかかると重症化しやすいため、予防がとても大切です。簡単にできるインフルエンザの予防方法をご紹介します。

## 1. ワクチン接種

インフルエンザのいちばんの予防法は、流行前のワクチン接種です。

## 2. 手洗い・うがいの徹底

外出から帰ったら、必ず手を洗いましょう。また、うがいも効果的です。うがいをするすることで、喉のウイルスを洗い流すことができます。



## 3. マスクの着用

人混みや公共の場では、マスクを着用しましょう。マスクは、他の人にも感染を広げないための大切な役割を果たします。

## 4. 十分な睡眠と栄養

しっかりと睡眠をとり、バランスの良い食事を心がけましょう。

## 5. 適度な運動

日常的に軽い運動をすることで、体の免疫力が向上します。散歩や体操など、自分に合った運動を取り入れましょう。

## 6. 保湿と室内環境の管理

乾燥した空気はウイルスが生きやすくなります。加湿器を使ったり、湿度を保つことで、インフルエンザウイルスの活動を抑えることができます。

## 7. 定期的な健康チェック

体調に不安を感じたら、早めに医師に相談しましょう。

インフルエンザは予防が可能な病気です。ワクチン接種や日常生活での工夫を取り入れて、自分自身と周りの人を守りましょう。冬を元気に過ごすために、ぜひ実践してみてください。



問い合わせ先

西伊豆健育会病院

代表番号 : ☎0558-52-2366

医療連携室 : ☎0558-52-2626