



# 代々木診療所だより N0319



2020年10月23日発行：医療法人財団東京勤労者医療会 代々木診療所 渋谷区千駄ヶ谷4-26

電話：03-3478-1468 FAX:03-3478-1467

ホームページ (<https://www.tokyo-kinikai.com/yoyogisinryo/>)

2020年11月 診療表

各種健康診断実施中

	月	火	水	木	金	土
午前	千葉	千葉	千葉	鈴木	中村	千葉 (7日)
午後	—	千葉	—	—	14時～ 高柳	—

土曜日診療は  
第1です

受付時間：午前9時～11時30分、午後1時30分～4時30分

※ 土曜日診療は、今月は、11月7日です 次月は、12月5日です

※ 13日（金）午前の中村先生の外来は休診です 代診は、千葉周伸先生です



## < 感染症に注意！！ >



朝晩、冷え込んできました この時期は空気も乾燥して、風邪などの感染症にかかりやすい時期になっています。風邪、インフルエンザ、コロナと今年は特にコロナ対応として、感染症に注意が必要です！！ そのためにも、**インフルエンザの予防接種**は受けましょう！！

冬の時期に流行る吐き気や下痢などの症状を起こす「ノロウィルス(感染性腸炎)」にも注意が必要です！！

- ◎ もし、鼻水、のどの痛みなどの風邪の初期症状が出始めたら、早めに受診しましょう
- ◎ 発熱の症状が出たら、コロナの疑いを考え発熱外来へ連絡をして、診察を受けましょう

## < 感染症の予防のポイント！！ >

「感染経路のシャットダウン」・「病原体の排除」・「免疫力の向上」です  
そのために以下のことに注意して今年は過ごしましょう

1. マスクと手洗い、歯磨きで、感染予防しよう！！  
 外出時は、マスクを忘れない 会話は、マスクなしではしない  
 外出から戻ったら、うがいと手洗いを忘れずにする  
 食べる前には、忘れずに手洗いか手指消毒をする 食事後は歯磨きをする  
 何かを触った手で口や目、鼻などを触らないように注意しましょう
2. 睡眠を十分にとり、体を休ませて体力を回復させる！！  
 夜ふかしはせず6～7時間の睡眠をとる 疲れを感じたら、早めに休みましょう
3. 体調管理！！ 食事は、暴飲暴食は避け、バランスの良い食事でも体調を整えよう  
 ！！ 毎日ストレッチや体操などをして、筋力も維持していきましょう！！  
 慢性疾患の方は、定期受診をして体調の管理をしよう！！

