

健康Topics

病院だより

新城市民病院

第143号

新城市民病院総務企画課

新城市字北畑32-1

Tel 0536-23-7852

Fax 0536-22-2850



インフルエンザ 対策は万全に!

インフルエンザは、例年11月から12月にかけて流行が始まり、1月から3月に流行のピークを迎えます。インフルエンザの感染力は大変強力です。家族や周囲の人たちに感染を広げないよう、一人一人が「かからない」「うつさない」対策を実践しましょう。

身を守るために

正しい手洗いやふだんの健康管理を心がけましょう。

外出後の手洗い



流水・石けんによる手洗いは、手に付着したウイルスを物理的に除去することができます。外出後は手洗いを忘れずに。

手洗いの前に

- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう

適度な湿度



空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下し、感染しやすくなります。室内で湿度50〜60%を保ちましょう。

休養と栄養バランス



体の抵抗力を高めるため、十分な休養とバランスの取れた栄養摂取を心掛けましょう。

咳エチケット

ほかの人に移さないように次のような咳エチケットを心がけましょう。

マスクを着用する



ウイルスを飛ばさないよう、鼻と口の両方を覆い、正しい方法で着用しましょう。

口と鼻を覆う



くしゃみや咳をするときは、ティッシュなどで口と鼻を覆いましょう。

顔をどうす



口と鼻を覆ったティッシュはすぐゴミ箱に捨てましょう。

こまめに手洗い



くしゃみや咳などを押さえた手から、周囲の物にウイルスを付着させないために、インフルエンザに感染した人もこまめな手洗いを心がけましょう。

院内あれこれ

新城市民病院で開催した行事や勉強会を紹介します

10

- 平成30年10月4日(木)
喀痰等の吸引研修
- 平成30年10月6日(土)
多職種研修会
- 平成30年10月11日(木)
症例検討会
- 平成30年10月21日(日)
病院祭
- 平成30年10月25日(木)
感染対策研修会

新城市民病院 平成30年度
病院祭
～地域住民に信頼され、選ばれる病院を目指して～

イベント内容

- ▼職業体験
手術室や病棟を一般開放し、レントゲンや顕微鏡体験で医療者の魅力を発見!
- ▼若手音楽の「ワクター」&「オーブ」
ホルモンの白状を聴いて記念写真! 参加者様限定
- ▼健康相談・栄養相談
看護師、管理栄養士が健康相談に応じます。
- ▼命を救え! AEDの体験
救急隊士の手導きでAEDの操作を学びます。
- ▼三角巾の巻き方講座
休日から使えるプロの技。
- ▼ロケットランニング・運動検定チェック
当日ハイスタッフがあなたの運動能力をチェック。
- ▼新城市民病院・バザーの準備中
手作りジャムやクッキー等を販売します。
- ▼大正琴とカガリコンサート
- ▼福祉・介護用品の展示

その他、楽しい催しが盛りだくさん
ご来場をお待ちしております!

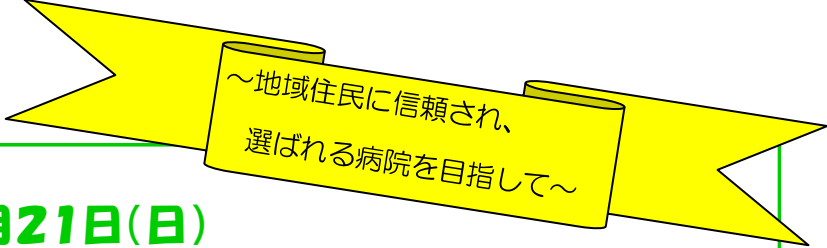
ミニ健康講座 日時 10/21(日) 13:00 ~ 14:30
会場 新城市民病院2F 眼科前特設ブース

- 第1部「ワクチンを打ちましょう」 講演 / 総合診療科 医師 橋本 誠 先生
- 第2部「たばこのはなし」 講演 / 総合診療科 医師 宮国 博也 先生
- 第3部「糖尿病とがんのはなし」 講演 / 外科・消化器科 医師 横井 佳博 先生

新城市民病院 〒441-1887 愛知県新城市北郷32番地1
TEL:0566-22-2111(代) http://www.hospital.shinshiro.aichi.jp

ありがとうございます

PICK UP



平成30年10月21日(日) 病院祭を開催しました!

地域の皆さまに当院を知っていただくためと病院祭を開催しました。ミニ健康講座や職業体験のほか、各種団体の協力を得てバザーやコンサートを行いました。

多くの方にご参加いただき、楽しく催すことができました。ありがとうございました。

(命を救え!)



(内視鏡体験の様子)