

さわやか掲示板に載せたい情報を毎月大募集！
 ご趣味やご紹介でもなんでもOKです！
 皆さんも楽しい誌面作りに参加しませんか？
 (情報を寄せて頂いた皆様有難うございました)

☆さわやか掲示板☆ さわやかな活動をご紹介します

休日夜間診療 (年末年始の問合せ)

知多市休日診療所 0562-33-0050 (8:30~11:30)
 (13:00~15:30)
 緑区休日急病診療所 052-892-1133
 (9:30~12:00)
 (13:00~16:30)

DVのない社会を目指して

高校生の朗読から知る
 デートDV

プログラム

- 「デートDVってなに？」
 講師 柳本 祐加子さん
- 音楽朗読劇



「架空旅団」 &
 有志の皆さん

日時 12/13 (土)
 午後1時~3時30分
 場所 ミューいしがせ
 (大府市石ヶ瀬)ホール
 児あり (有)

さわやか愛知特別講座

こまっていますか？

介

1 11/30 (日)

場所 大府市 所 ホール

時間 1030~1230

講師 市 大 大

節子 生

講 (500)



ス ル プ講

11 12/ ()

の き方

場 所 さわやか 知

時 間 1000~1200

1000

2000

急時の対

~~介 の場面ですとささ
 できますか~~

日 11/30 (日)

場 所 大府市 所 ホール

時 間 1400~1 00

講 師 大府市 防

急手

講



イ ル 一養

日 12/ 1 日

時間 30~1 30

場所 大府市 化

講 2 00

スト 、 、

インフルエンザとかぜ (普通感冒) の違いとは・・・

インフルエンザと“かぜ” (普通感冒) とは、原因となるウイルスの種類が異なり、通常の“かぜ” (普通感冒) はのどや鼻に症状が現れるのに対し、インフルエンザは急に38~40度の高熱がでるのが特徴です。さらに、倦怠感、筋肉痛、関節痛などの全身症状も強く、これらの激しい症状は通常5日間ほど続きます。

また、気管支炎や肺炎を併発しやすく、重症化すると脳炎や心不全を起こすこともあり、体力のない高齢者や乳幼児などは命にかかわることもあります。



もインフルエンザの予防接種
 が われました！
 人の方が予防接種を けられ
 ました。

日常生活でできる予防方法とは・・・

日常生活ではまず、体調を整えて抵抗力をつけ、ウイルスに接触しないことが大切です。

また、インフルエンザウイルスは湿度に非常に弱いので、室内を加湿器などを使って適度な湿度に保つことは有効な予防方法です。

- ①栄養と休養を十分にとる ②人ごみをさける③適度な温度、湿度を保つ
- ④外出後の手洗いうがい ⑤マスクの着用 ⑥予防接種

★★できる範囲で自分の体を守っていきましょう！★★



ホームページより抜粋