



クリニックだより さきがけ



No.95 平成30年11月

紅葉



早いものでもう11月となり、日に日に気温が下がっていております。当院でも上気道炎や胃腸炎の方が増えてきておりますので、うがいや手洗いをしっかり行ってくださいね。今冬は平年より暖かいとの予報が出ていますが、空気が乾燥しますのでインフルエンザは例年通り流行すると思います。インフルエンザに罹ると、お薬を使っても数日間はしんどいですし、出勤や登校が出来なくなりますので、予防が第一です。今年もワクチンは不足傾向とのことですので、ワクチンをお考えの方はお早めに接種してください。

ワクチンの効果が出るまで1から2週間かかりますので、今月中旬までには接種されたほうがいいですよ。



僕は、ご飯をしっかり食べて、サンポで体力をつけてよく寝て元気だワン！