



ぽっかぽか



発行所
おくに整形外科

小国町宮原1771-1
<http://www.oguni.ne.jp>
電話：0967-46-2121

第39号
(2006年11月)

インフルエンザかな？と思ったら

インフルエンザは普通のかぜとは違う注意が必要な感染症です。早めの予防と症状が出たら、早めに医師の診断を受けましょう。

インフルエンザとは、鼻、咽頭、気管支、肺に炎症を引き起こすウイルス感染症です。発熱、悪寒、頭痛、関節痛、筋肉痛、疲労感、食欲不振、咳、痰、のど痛み、鼻水、鼻づまり、発疹、結膜炎、扁桃炎、中耳炎、乳幼児では下痢、嘔吐、脱水症などが見られることもあります。予防には、インフルエンザワクチンの接種、手洗いや手指消毒、換気、マスクの着用、避妊などが有効です。

子どもは風の子

日本の冬は昔より寒く、子どもの体調も気になります。風邪は感染症の一種で、ウイルスが体内に入り、繁殖して発症します。予防には、手洗いや手指消毒、マスクの着用、避妊などが有効です。



風邪の予防には、手洗いや手指消毒、マスクの着用、避妊などが有効です。また、十分な睡眠と栄養摂取も大切です。

花嫁修行ダイアリー

花嫁修行の日記。毎日少しずつの練習や準備の様子を綴っています。

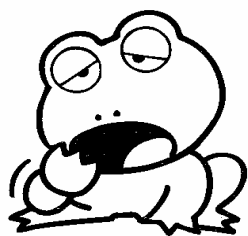
一期一会

一期一会の思い。人生は短い旅路だから、大切に過ごしたい。

今月の俳句・川柳



秋祭り 踊るは小国 セレナーデ	田 湧麓
さざん花 輪・二輪と	
晩秋の 野に一輪 山リン ドリ	加祥 チドリ
一両 の列車 と	川津 かつみ



編集後記・お知らせ

今月の俳句と川柳は、みなさんが送ってくださったものの中から厳選しました。また、お寄せいただいたお言葉も大切にさせていただきます。