みんな知ってる? (1870) (1870) (1870) (1870) (1870) (1870)



今回は、インフルエンザの「しくみ」
や、インフルエンザにかからないためにはどうしたらいいかを説明するよ!

今回紹介することをよく読んで、 *** はち げん き 毎日元気にすごそうね!

問合せ 広報広聴課広報係 例 339

。 ふつうの風邪と、どう違うの?

インフルエンザは、インフルエンザウイルスが体に入ることで起こる病気です。

のどの痛み、鼻水やせきなど、ふつうの風邪 のときのじょうたいにくわえて、次のような変 化があります。

- □頭が痛くなる
- □とつぜん、38℃をこえる 熱が出る
- □ ひじやひざなどの関節が 痛くなる
- □筋肉痛がある

インフルエンザに かからないためには

インフルエンザにかからないために、次 のことに気をつけましょう。

- 1 外から帰ったら必ず、手洗い・うがいを する
- 2 毎日よく寝て、規則正しい生活をおくる
- 3ご飯をきちんと食べる
- 4 インフルエンザの予防接種をうける
- 5 せきエチケットをまもる

インフルエンザは、いつ、 どうやってはやるの?

インフルエンザは、気温がひくくなり空気が 乾燥する 12 月から 3 月ごろに、はやりやすく なります。

インフルエンザウイルスは、空気が乾燥しているほうが、うごきが活発になるのです。

また、空気が乾燥していると、のどや鼻の中がかわいて、病気をたおす力が弱まってしまいます。

インフルエンザウイルスは、インフルエンザにかかった人がせきやくしゃみをすることで、空気の中にひろがります。その空気をすいこんだり、インフルエンザウイルスのついたところをさわり、その手で鼻や口をさわったりすると、インフルエンザウイルスが体の中に入ってしまいます。



せきエチケット

せきが出るときに、風邪やインフルエンザなどを人にうつさないように気をつけること

もし、せきが出るようになってしまったら、せきエチケットをまもって、人にうつさないようにしましょう。

- 1 せきやくしゃみが出るときは、必ずマ スクをする
- 2 せきやくしゃみをするときは、ティッシュやハンカチで鼻と口をおおい、顔をそむける
- **3** 鼻水やたんなどをふくんだティッシュは、すぐにごみ箱に捨て、手を洗う
- **4** せきが出るときは、人がたくさんいる ところへは行かない

1 月後半のイベントカレンダー

15日(火)	図[休]館内整理日 ②入会説明会▶午後1時30分~
16日(水)	図 赤ちゃん向けおはなし会 ▶午前11時~ 西 こぐまひろば ▶午前11時~
17日休	中おしゃべり場▶午前10時30分~
18日金	画 おしゃべり場 ▶午前10時30分~ 東 あそびのポケット ▶午前11時~
19日(土)	市土・日窓口開庁 図 小学生向けおはなし会▶午前11時~
20日(日)	・日窓口開庁 交通安全推進委員会出動式 ▶午前10時30分~(人 作台小学校) 中昼間の月の観測会 ▶午後4時~4時30分 中ファミリー天体観測会 ▶午後6時30分~7時30分
21日(月)	□ [休] 臨時休館日
22日(火)	
23日(水)	消第3回消費生活講座 大豆はスゴイ!! (講演)▶午前10時~正午
24日(木)	
25日金	東 こぐまひろば▶午前11時~
26日(±)	市土・日窓口開庁 □ 市民活動講座「振り込め詐欺から身を守ろう」 〜実演と講話から学ぶ〜▶午後2時〜3時30分
27日(日)	市土・日窓口開庁 文化財消防演習▶午前9時30分~(松本神社)
28日(月)	
29日火	
30日(水)	画 あそびのポケット▶午前11時~ 東 スポーツの日~昔あそび~▶午後3時~4時
31日休	中 あそびのポケット▶午前11時~

第 15 回羽村市地域教育シンポジウム はむらの未来を 創造 しよう

時 1月19日出午後2時~4時30分 (午後1時30分開場)

場 ゆとろぎ小ホール

※直接会場へお越しください。

献血キャンペーン

1月16日(水)午前10時~午後3時30分 日

슾 五ノ神会館 場

三矢会館連絡所出印

スポーツセンター(月)

スイミングセンター(月)

ゆ 生涯学習センターゆとろぎ(I) ☎ 570-0707

小作台連絡所出间

16~69歳の方(65歳以上の方は、60~64 歳に献血経験のある方に限ります)

■ 1 月後半の休日診療

20日(日)

[休日]小崎クリニック **5**554-0188

[準夜]福生市保健センター **5** 552-0099

[歯科]金子デンタルクリニック 🕿 554-1503

27 日(日)

[休日]山川医院 **7** 554-3111

[準夜]福生市保健センター **5** 552-0099

[歯科]羽村歯科医院 **5**70-4618

[休日][歯科] … 午前 9 時~午後 5 時

[準夜] … 午後 5 時~ 10 時

※医療機関によって受付時間が異なる場合があります ので、確認してください。

※上記の時間以外は、東京都医療機関案内サービス 「ひまわり」へ☎ 03-5272-0303 (24 時間対応)

問合せ 保健センター

■水道の漏水などの問合せ

水道事務所、または鈴木土建㈱ (☎ 554-2414) へ



今年の主役たち

今年は巳年。動物公園には2種2匹のヘビ がいます。

1種は最近減ってしまいましたが、市内に も生息しているアオダイショウ。もう1種は、 4mにもなるビルマニシキヘビです。このニ シキヘビは白化個体(アルビノ)です。白い ヘビはその珍しさから、縁起が良いと言われ ています。

年始に、ぜひ会いに来てください。



▲アオダイショウ



▲ビルマニシキヘビ

問合せ 動物公園

市市役所出间 羽村駅西口連絡所出间

図書館(月)

弓道場(月)

郷

2 555-1111 **7** 554-8320 **3** 554-9656

7 554-2280

3 555-0033

2 555-9255

2 558-2561

2 554-2269

2 579-3210

市民活動センター出佃 **5**54-8214 福祉センター 福

コミュニティセンター **2** 554-8584 **7** 555-1111

2 554-0304

いこいの里(月の最終日曜日) ☎ 578-0678

地域包括支援センター市役所内出側

7 579-7785

特別養護老人ホーム羽村園内出印

保健センター生田

農産物直売所

平日夜間急患センター

産業福祉センター(別)

2 555-8815

2 555-1111

2 555-9999

2 579-6425

2 579-5467

子ども家庭支援センター(土)(日) ☎ 578-2882

ー 中央児童館金 **3** 554-4552

西児童館(火) **2** 554-7578 画

東児童館休 **5** 570-7751

富士見斎場 **2** 555-6269

消費生活センター(土)(日) 🏗 555-1111

羽村駅西口土地区画整理事務所出间

2 570-7474

動物公園(月) **2** 579-4041 自然休暇村 **2** 0551-48-4017

シルバー人材センター(土)(日) ☎ 554-5131



郷土博物館(月)