

みんな知ってる？

インフル エンザ

のこと！



今回は、インフルエンザについて説明するよ！
今回紹介することをよく読んで、みんなも毎日元気にすごそう！
問合せ 保健センター ☎ 555-1111
☎ 627

ふつうの風邪とどうちがうの？

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によって起こる病気です。

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、次のようなことがあります。

- 頭が痛くなる
- とつぜん、38℃をこえる熱が出る
- ひじやひざなどが痛くなる
- 筋肉に痛みがある



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、気温が低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。

この時期は、学校などでたくさんの方がインフルエンザにかかってしまうこともあります。



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、空気の中に広がります。その空気を吸い込んだり、インフルエンザウイルスのついたところをさわったり、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う。

インフルエンザにかからないために

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



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月後半の休日診療

17日(日)		
[休日]	山川医院	☎ 554-3111
[準夜]	福生市保健センター	☎ 552-0099
[歯科]	宇野歯科医院	☎ 555-8241
24日(日)		
[休日]	栄町診療所	☎ 555-8233
[準夜]	福生市保健センター	☎ 552-0099
[歯科]	沖倉歯科	☎ 555-4331
31日(日)		
[休日]	羽村相互診療所	☎ 554-5420
[準夜]	平日夜間急患センター	☎ 555-9999
[歯科]	おざわ歯科クリニック	☎ 579-1500

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。
 ※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

市の指定を受けた工事業者で修理できます。緊急の場合は、水道事務所または志摩設備工業(株) (☎555-3063)へ

今日も どうぶつ公園日和

今年の主役は申(さる)

今年は申年！動物公園には、ワオキツネザルやシロテテナガザルなど7種86頭(11月30日現在)のサルの仲間がいます。

一番頭数が多いのが、56頭の群れで暮らしているニホンザルです。この群れを率いるのは、ナンバーワン(ボス)の「シャーリー」。昨年8月にボスになったころは頼りないところがありましたが、最近はだいぶ貫禄がでてきました。



シャーリーをはじめ、今年の干支のサルたちに、ぜひ会いに来てください。

問合せ 動物公園

▲ニホンザルのシャーリー

☎ 579-4041

- 市 市役所 ☎ 555-1111
- 羽村駅西口連絡所(出) ☎ 554-8320
- 三矢会館連絡所(出) ☎ 554-8214
- 小作台連絡所(出) ☎ 554-9656
- 生涯学習センターゆとろぎ(出) ☎ 570-0707
- 図書館(出) ☎ 554-2280
- ※小作台図書室(月) 図書館分室(月)(出)
- スポーツセンター(月) ☎ 555-0033
- スイミングセンター(月) ☎ 579-3210
- 弓道場(月) ☎ 555-9255
- 郷土博物館(月) ☎ 558-2561
- 水道事務所(出) ☎ 554-2269
- コミュニティセンター ☎ 554-8584
- 市民活動センター(出) ☎ 555-1111

- 福 福祉センター ☎ 554-0304
- い いこいの里(月の最終日曜日) ☎ 578-0678
- 介 地域包括支援センター市役所内(出) ☎ 579-7785
- 地域包括支援センターあさひ(出) ☎ 555-8815
- 保 保健センター(出) ☎ 555-1111
- 平 平日夜間急患センター ☎ 555-9999
- 産 産業福祉センター(月) ☎ 579-6425
- 農 農産物直売所 ☎ 579-5467
- 動 動物公園(月) ☎ 579-4041
- リ リサイクルセンター(出) ☎ 578-1211
- 消 消費生活センター(出) ☎ 555-1111
- 子 子ども家庭支援センター(出) ☎ 578-2882

- 中 中央児童館(金) ☎ 554-4552
- 西 西児童館(火) ☎ 554-7578
- 東 東児童館(金) ☎ 570-7751
- 区 羽村駅西口土地区画整理事務所(出) ☎ 570-7474
- 富 富士見斎場 ☎ 555-6269
- 瑞 瑞穂斎場 ☎ 557-0064
- フ フレッシュランド西多摩(月) ☎ 570-2626
- 病 公立福生病院 ☎ 551-1111
- 給 羽村・瑞穂地区学校給食センター(出) ☎ 554-2084
- 自 自然休暇村 ☎ 0551-48-4017
- シ シルバー人材センター(出) ☎ 554-5131

※ () 内は休館日

1月後半のカレンダー

15日(金)	☒ [休] 館内整理日 ☒ 入会説明会 ▶ 午後1時30分～
16日(土)	市 土・日窓口開庁 ☒ 小学生向けおはなし会 ▶ 午前11時～ ☒ 第18回地域教育シンポジウム ▶ 午後2時～4時30分(開場午後1時30分)
17日(日)	市 土・日窓口開庁 ☒ 子ども映画会 ▶ 午前10時30分～ ☒ 交通安全推進委員会出動式 ▶ 午前10時30分～
18日(月)	☒ [休] 臨時休館日
19日(火)	東 おしゃべり場 ▶ 午前10時30分～
20日(水)	☒ 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～ 東 スポーツの日「ラインナップをしよう」 ▶ 午後3時～4時(対象:小・中学生) 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(木)	中 おしゃべり場 ▶ 午前10時30分～
22日(金)	
23日(土)	市 土・日窓口開庁
24日(日)	市 土・日窓口開庁 文化財消防演習 ▶ 午前9時30分～(稲荷神社)
25日(月)	
26日(火)	東 あそびのポケット ▶ 午前11時～
27日(水)	加美分室ミニおはなし会 ▶ 午後3時～
28日(木)	中 あそびのポケット ▶ 午前11時～
29日(金)	西 おしゃべり場 ▶ 午前10時30分～
30日(土)	市 土・日窓口開庁 ☒ 家庭教育セミナー ▶ 午前10時～正午(開場午前9時30分) ☒ 節分豆まきおはなし会 ▶ 午前11時～
31日(日)	市 土・日窓口開庁 ☒ 健康・スポーツフォーラム ▶ 午後1時30分～4時30分

第26回羽村市献血キャンペーン

日時 1月25日(月)午前10時～午後3時30分(正午～午後1時も献血可能です)
 会場 五ノ神会館
 対象 16～69歳の方(65歳以上の方は、60～64歳の時に献血の経験がある方に限ります)



広報はむらは再生紙を使用しています