

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
内 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、ふつうの風邪の時のようにたいにくわえて、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などで、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ります。



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



正しいうがいの仕方

正しいうがいで口の中をきれいにし、インフルエンザにかからないようにしましょう。



●うがいをするタイミング

- 登校時、家に帰ってきた時
 - せきが出たり、風邪の症状がある時
- ※風邪やインフルエンザがはやる時期には特にうがいを度々行いましょう。

●うがいの仕方

- 1 コップに水またはぬるま湯を用意する
 - 2 ブクブクうがい。食物のカスなどを取り除く目的で、やや強く口をすすぐ。
 - 3 ガラガラうがい。上を向いて喉の奥まで水またはぬるま湯が回るように、15秒くらいうがいをする。できれば、ガラガラうがいを3回以上繰り返す。
- ※ガラガラうがいができない場合は、ブクブクうがいだけでも効果があります。



2月後半の休日診療

19日(日)

- [休日] 松原内科医院 ☎ 554-2427
- [準夜] 福生市保健センター ☎ 552-0099
- [歯科] いながき歯科 ☎ 555-6018

26日(日)

- [休日] 松田医院 ☎ 554-0358
- [準夜] 福生市保健センター ☎ 552-0099
- [歯科] 井上歯科医院 ☎ 554-7735

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㈱ (☎555-3063) へ

今日も どうぶつ公園日和

みんなで仲良く日光浴

昨年の12月下旬から、ミーアキャットの展示を再開しています。先代の「みかん」にちなんで、名前は「でこぼん・かぼす・すだち・きんかん・はっさく・あまなつ・いよかん」の7頭(オス4頭・メス3頭)の新しい仲間たちです。

朝、冷えた体を温めるため、全頭そろって日光浴している姿がとても印象的です。ぜひ、会いに来てください。



▲ミーアキャット

問合せ 動物公園 ☎ 579-4041

2月後半のカレンダー

	☒ [休] 館内整理日 15日市 ▶ 午前9時～午後3時(市民パトロールセンター(羽村駅西口))
15日(水)	郷 企画展「ひな人形展」(3月12日(日)まで) ▶ 午前9時～午後5時(旧下田家住宅は午後4時まで) 西 こぐまひろば ▶ 午前11時～ シ 入会説明会 ▶ 午後1時30分～
16日(木)	中 あそびのポケット ▶ 午前11時～ 小 作台図書室ミニおはなし会 ▶ 午後3時～
17日(金)	西 おしゃべり場 ▶ 午前10時30分～
18日(土)	市 土・日窓口開庁 ☒ 小学生向けおはなし会 ▶ 午前11時～
19日(日)	市 土・日窓口開庁 ☒ はむら市民ギャラリー第八回作品展(2月26日(日)まで) ▶ 午前10時～午後5時(最終日は午後3時まで) ☑ 家庭教育セミナー(親学) ▶ 午後1時30分～3時(開場午後1時)
20日(月)	☒ [休] 臨時休館日
21日(火)	東 あそびのポケット ▶ 午前11時～
22日(水)	
23日(木)	中 あそびのポケット ▶ 午前11時～
24日(金)	
25日(土)	市 土・日窓口開庁
26日(日)	市 土・日窓口開庁
27日(月)	
28日(火)	市議会 ▶ 午前10時～(本会議) 東 おしゃべり場 ▶ 午前10時30分～

◆羽村にぎわい商品券第9弾販売開始◆

日時 2月19日(日)午前10時～(売切れ次第終了)
販売場所 市内指定販売所
※詳しくは、広報はむら2月1日号をご覧ください。

防災行政無線の放送内容を
フリーダイヤルで確認できます



0120-554-994

※携帯・PHSからも利用できます。

- 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(木) ☎ 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