

# 子どものページ

## みんな知ってる？

# インフルエンザ

のこと！



冬はインフルエンザなどが流行しやすい季節だよね。みんなが毎日楽しく元気に生活するには、一人ひとりが気を付けることが大事なんだりん！

今回紹介することを、家族や友達など、大切な人にも教えてあげてね！

問合せ 健康課（保健センター内）  
☎ 624

## ふつうのかぜとはちがうの？

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なんだりん。

のどが痛くなったり、鼻水やせきが出るなど、普通のかぜをひいたときと同じような症状と、次のようなことが起こるよ。

- 頭痛になる。
- 38℃を超える高い熱が出る。
- ひじやひざなど、関節が痛くなる。
- 筋肉痛のような痛みが出る。

## 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、気温が低くなって空気が乾燥する12月から3月ごろにはやりやすくなるんだって。

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、空気の中に広がるりん。

その空気を吸い込んだり、ウイルスがついたところをさわった手で鼻や口をさわると、ウイルスが体の中に入って、インフルエンザにかかってしまうんだって！



## インフルエンザにかからないためには、どうしたらいいの？

インフルエンザにかからないために、次のことに気を付けよう！

- ① 外から帰ったら必ず手洗い・うがいをする。アルコール消毒も効果があるよ！
- ② 夜ふかしはしない。規則正しい生活をしよう。
- ③ ご飯をきちんと食べよう。
- ④ インフルエンザの予防接種を受けよう。
- ⑤ 混んでいる所にはなるべく行かない。
- ⑥ せきエチケットを守ろう。

## ▶せきエチケットとは

せきをするとき、周りにウイルスを広げないために気を付けることだりん！

せきが出そうなときはせきエチケットを守って、みんなが気持ちよく過ごせるようにしましょう。

- せきやくしゃみが出る時は、マスクやハンカチなどで口をおおう。
- 鼻水などをふいたごみはすぐにごみ箱に捨て、手をしっかり洗う。
- せきが出る時は、人がたくさんいるところに行かない。



## ～子どもの施設から～

ちゅうおうじどうかん 中央児童館 ☎ 554-4552 (金休館日) きんきゅうかんび

### ■ 昼間の月観測会・天体観測会

日にち 2月1日(水)

時間 昼間の月観測会…午後4時～4時30分 / 天体観測会（金星、火星、木星などの観測）…午後6時～7時

対象 幼児～18歳（中学生までの人は大人と来てください）

定員 20人（申込順・いっしょに来る大人を含む）

※雨のときは、プラネタリウムで「今夜の星空解説」をします。

申込み 1月16日(月)～31日(火)の午前9時～午後4時30分に、本人が中央児童館に来るか電話で申し込んでください。

### ■ 手作り教室「フェルトハートのラベンダーサシェ（香り袋）」

日時 2月4日(土)午後1時30分～2時30分

対象 小学生～18歳

定員 10人（申込順）

持ち物 うわばき、水筒（水かお茶）、手ふきタオル

申込み 1月16日(月)～2月2日(木)の午前9時～午後4時30分に本人が中央児童館に来るか電話で申し込んでください。

にしじどうかん 西児童館 ☎ 554-7578 (火休館日) かきゅうかんび

### ■ 手作り教室「くるくるアニメをつくろう」

日時 1月28日(土)午前10時～11時（集合：午前9時45分）

対象 小学生～18歳

定員 10人（申込順）

持ち物 持ち帰り用ビニールぶくろ（大きいもの）、水筒（水かお茶）

※よごれてもいい服で来てください。

申込み 1月16日(月)～26日(木)の午前9時～午後4時30分に、本人が西児童館に来るか電話で申し込んでください。

もつしこ 申込みのないものは当日、直接会場へ。 ちよくせつかいじょう 費用が書いていないものは無料です。

ひがしじどうかん 東児童館 ☎ 570-7751 (木休館日) もくきゅうかんび

### ■ むりえコンテスト「児童館でめった絵をコンテストに出してみよう！」

応募期間 2月4日(土)～12日(日)

投票期間 2月15日(水)～22日(水)

結果発表 2月25日(土)

対象 小学生

※応募期間中に東児童館に来てください。

※参加するときは、児童館の人に声をかけてください。

プリモライブラリー ☎ 554-2280  
はむら (図書館) (月休館日) げつきゅうかんび

### ■ おはなし会

● 本館 赤ちゃん向け

絵本「ごろんごゆきだるま」など

日時 1月18日(水)午前11時から

● 本館 幼児向け

パネルシアター「もりのおふる」など

日時 2月11日(土)午前11時から

● 本館 小学生向け

ストーリーテリング「アナンシと五」など

日時 1月21日(土)午前11時から

● 小作台図書室 おはなし会

大型絵本「てぶくろ」など

日時 2月8日(水)午後3時から

プリモホールゆとろぎ ☎ 570-0707  
(生涯学習センター) (月休館日) げつきゅうかんび

### ■ 子ども映画会

日時 2月5日(日)午前10時30分～11時30分

会場 講座室1 定員 75人（先着順）

上映作品 おにのげた（おんぶおばけシリーズ）

/ 森のなかまたち / 鉢かつ

ぎ姫（まんが日本昔ばなし）

企画・運営 羽村映画クラブ

