

インフルエンザを予防しましょう

▽問い合わせ先⇨健康推進課(☎⑦1581)

一般的に、風邪はさまざまなウイルスによって起こります。普通の風邪の多くは、喉の痛み、鼻汁、くしゃみ、せきなどの症状が中心で、発熱もインフルエンザほど高くなく、重症化することはあまりありません。

一方、インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気です。38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など、全身の症状が突然現れます。併せて普通の風邪と同じように、喉の痛み、鼻汁、せきなどの症状も見られます。子どもではまれに急性脳症を、高齢者や免疫力が低下している人は肺炎を伴うなど、重症になることがあります。

インフルエンザはいったん流行が始まると、短期間に多くの人へ感染が広がります。例年12〜3月頃に流行します。ご自身や家族をインフルエンザから守るために、積極的にインフルエンザ予防に努めましょう。

インフルエンザに かからないために



インフルエンザを予防する有効な方法としては、次のことが挙げられます。

① 流行前のワクチン接種

インフルエンザワクチンはインフルエンザウイルスに感染しても発病する可能性を低減させる効果と、インフルエンザにかかった場合の重症化防止に有効とされています。

② せきエチケット

インフルエンザウイルスは、せきやくしゃみのしぶきに多く含まれ、主にこれらを介し



《せきエチケットとは…》

- ① せきやくしゃみが出るときは、できるだけ不織布マスクをすること
- ② とっさのせきやくしゃみの際にマスクがない場合は、ティッシュペーパーや手などで口と鼻を覆い、顔を他の人に向けていないこと
- ③ 鼻水、痰などを含んだティッシュペーパーはすぐにゴミ箱に捨て、手のひらでせきやくしゃみを止めたときはすぐに手を洗うこと

③ 外出後の手洗いなど

流水、せっけんによる手洗いは、手指などについてイン

て他の人に感染が広がります。せきやくしゃみのしぶきを浴びないようにすれば、インフルエンザに感染する機会は大きく減少します。

普段から、せきエチケット

を守ることを心掛けてください。予防対策にマスクをすることは重要ですが、症状がある人がマスクをするほうが感染を抑える効果は高いと言われています。また、せきやくしゃみのしぶきを、ある程度防ぐことができる不織布マスクの着用をお勧めします。

※不織布マスクは繊維あるいは糸などを熱や化学的な作用によって接着させて布にしたものを用いたマスク

⑤ 十分な休養とバランスの取れた栄養

空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。特に乾燥しやすい室内では、加湿器などを使って適切な湿度(50〜60%)を保つことが効果的です。加湿器がなければ、ぬれたタオルを室内に干しておくか、洗面器に水を入れて置くだけでも効果があります。

⑥ 人混みや繁華街への外出を控える

インフルエンザが流行している時期には、できるだけ人混みや繁華街に出掛けるのは控えましょう。もし、出掛けるときは不織布マスクをつけ

フルエンザウイルスを除去するために有効な方法です。アルコール製剤による手指衛生も効果があります。

④ 適度な湿度を保つ

膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。特に乾燥しやすい室内では、加湿器などを使って適切な湿度(50〜60%)を保つことが効果的です。加湿器がなければ、ぬれたタオルを室内に干しておくか、洗面器に水を入れて置くだけでも効果があります。

⑥ 人混みや繁華街への外出を控える

インフルエンザが流行している時期には、できるだけ人混みや繁華街に出掛けるのは控えましょう。もし、出掛けるときは不織布マスクをつけ

もし、 かかってしまったら…



・具合が悪ければ、早めに医療機関を受診しましょう。安静にして休養をとりましょう。特に睡眠をとることが大切です。

・水分を十分に補給しましょう。お茶でもスープでも飲みやすいもので結構です。

・処方された薬を指示どおりに飲みましょう。症状が良くなっても、決められた期間、決められた量をきちんと飲みましょう。

・せきやくしゃみなどの症状があるときは、周りの人につぎないうつしめに、不織布マスクを着用しましょう。

・人混みや繁華街への外出を控え、無理をして学校や職場に行かないようにしましょう。

一般的に、インフルエンザ発症前日から発症後3〜7日間は、鼻や口からウイルスを排出すると言われています。無理をして学校や会社に出ると、他の人にうつしてしまう可能性がありますので、注意しましょう。

催し・講座

大船渡伝道師養成講座

参加者を募集

市では、市民投稿型サイト「おおふなこポータル」へ市民目線で良質な情報を提供する伝道師を養成するため、座学と実践研修を交えた大船渡伝道師養成講座を開催します。ぜひ、ご参加ください。

▽期日⇨12月10日(日)

▽時間⇨午前10時〜正午

※受け付けは午前9時45分〜

▽会場⇨市立博物館

▽対象⇨どなたでも

▽内容

①座学(30分程度)

- ・「おおふなこポータル」サイトについて
- ・スマートフォン写真術、投稿文書の書き方について
- ・会員登録について
- ②取材(60分程度)
- ・学芸員が同行して、普段入ることのできない収蔵庫や



大船渡SOUGO情報サイト

バックヤードなどを取材

③投稿(30分程度)

- ・「おおふなこポータル」サイトへの記事投稿、アンケートの記入など
- ▽受講料⇨無料
- ▽定員⇨15人程度
- ▽持参するもの⇨スマートフォンまたはタブレット
- ▽申込締切日⇨12月7日(木)
- ▽申込先/問い合わせ先⇨アローリンクス(株)

(☎②8018)

・新産業戦略室【企画調整課内(☎内線229)】

平成29年度気仙地区

障がい者作品展

▽日時

- ・12月2日(土)午前10時〜午後4時
- ・12月3日(日)午前10時〜午後3時

▽会場⇨住田町役場

▽内容⇨気仙地区に在住する障がいのある皆さんによる、

- ①絵画②書道③写真④工芸⑤施設・作業所製品(商品)の展示および販売

▽入場料⇨無料

▽問い合わせ先

地域福祉課障害福祉係

(☎内線186)

若者就職準備・

おおふなとルーム

▽期日⇨12月13日(水)

▽時間⇨午前10時〜午後3時

▽会場⇨勤労青少年ホーム

- ▽対象⇨おおふな15〜39歳の若者で、就職に迷っている人、就職活動中だがうまくいっていない人やその家族
- ▽内容⇨作業体験(チャレンジワーク)、各種セミナー、職場体験、個別相談など
- ▽参加料⇨無料
- ▽申込先/問い合わせ先⇨大船渡市市民活動支援センター(☎⑦5702)

▽問い合わせ先

市民スキー教室

受講者を募集

▽期日⇨平成30年1月14日(日)・21日(日)、2月4日(日)・18日(日)

※平成29年12月26日(火)午後7時から、シーパル大船渡で開講式を行います。

- ▽集合時間・場所⇨午前8時までにシーパル大船渡に集合してください。
- ▽会場⇨越路スキー場ほか
- ▽対象⇨小学生以上

※定員になり次第締め切り

▽申込先/問い合わせ先

市体育協会(☎⑦1001)

▽受講料⇨18,000円(バス代、保険料) ※リフト代、用具レンタル代などは自己負担

▽定員⇨40人

▽持参するもの⇨スキーウェア、手袋(2組)、ゴーグル、帽子、着替え、昼食、飲み物など

▽その他⇨昨年度も受講した人は、申し込みするときにその旨をお伝えください。

▽申込締切日⇨平成29年12月25日(月)

※定員になり次第締め切り

▽申込先/問い合わせ先

市体育協会(☎⑦1001)

おたのしみ親子劇場を開催



昨年の様子

12月恒例の「おたのしみ親子劇場」。ご家族そろって、一足早いクリスマスをお楽しみください。

- ▷期日⇨12月3日(日)
- ▷時間⇨①午前の部⇨10時30分〜11時30分②午後の部⇨2時〜3時(開場は各30分前から)
- ▷会場⇨リアスホールマルチスペース
- ▷対象⇨幼児・児童とその保護者
- ▷内容⇨大型スクリーンを使用した絵本の読み聞かせ、人形劇、クリスマスソング、絵本の展示、サンタクロース登場! など
- ※幼児から小学校低学年向けの内容です。
- ※人形劇は午前の部のみ行います。
- ※午前と午後の部で、演目が一部異なります。
- ▷出演団体⇨NPO法人おはなしころりん、人形劇サークルパペット夢ふうせん
- ▷参加料⇨無料
- ▷問い合わせ先⇨市立図書館(☎⑥4478)