



感染しないための対策

■**予防接種を受ける**
ワクチンは効果が表れるまで2週間程度かかるので、流行前に接種しましょう。
※市では令和7年1月まで、子どもと高齢者を対象に接種費用の一部を助成しています。詳細は9月号をご覧ください。

■**基本的な感染対策(マスクの着用、手洗い、換気)**
医療機関の受診時や重症化リスクの高い人と会うときは、不織布マスクを適切に着用しましょう。そのほかの場面でも、せき・くしゃみが出る場合には、マスクの着用を推奨します。また、流水・石けんによる手洗いや、こまめな換気を行いましょう。

■**適度な温度と湿度を保つ**
空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下し、感染症にかかりやすくなります。湿度を50〜60％に保つと、予防に効果的です。

■**抵抗力を高める**
日頃から十分な休養とバランスの取れた食事を心掛けましょう。

■**人混みを避けて外出する**
重症化リスクの高い人は、流行期に人混みに出掛けるのはなるべく控えましょう。エレベーターのボタンやドアノブなどの「みんなが触れるもの」に触れたら、その手で鼻や口を触らないよう気を付け、その後しっかりと手を洗いましょう。

■**周りの人への配慮**
新型コロナウイルス感染症は、発症後10日間が経過するまではウイルス排出の可能性があるので、不織布マスクを着用したり、重症化リスクのある人との接触は控えるなど、周りの人につつさないよう配慮しましょう。

■**発熱などの体調不良を感じたら…**
微熱や倦怠感など、症状が軽度であれば医療機関の受診は必須ではありません。まずは、市販薬を服用して休むことをおすすめます。子どもや高齢者は、重症化する前に、早めに受診しましょう。

■**体調不良時に注意すること**
■**外出を控えることが推奨される期間**
●新型コロナウイルス：発症後5日間、かつ、症状が治まって24時間程度が経過
●インフルエンザ：発症後3〜7日間

いきいき健康講座

194



これからの季節、新型コロナウイルス感染症とインフルエンザが同時に流行する可能性があります。日頃から健康管理を心がけ、感染を予防しましょう。

▼問い合わせ先 健康推進課(☎27・1581)



令和6年11月 こそだてシップイベント



- ▶**対象**＝妊婦さん、未就学児とその保護者、きょうだい、ご家族(気仙地区以外にお住まいの人も利用できます)
 - ▶**開所時間**＝午前10時～午後3時(毎週火曜日、祝日休み)
 - ▶**場所**＝大船渡市子育て支援センター「すくすくルーム」(サン・リア2階)
 - ▶**その他**＝イベント・開所日は、変更となる場合があります。最新情報は、ホームページ・つばきっずを確認ください。
 - ▶**予約・問い合わせ先**＝NPO法人こそだてシップ(☎080・3333・5689)
- ※利用予約は公式LINEからもできます。



すくすくルーム
公式LINE

こども救急相談電話

夜間にお子さんの具合が悪くなったときは、電話相談を利用しましょう。

- ▶**電話相談番号**＝☎＃8000(携帯電話からも相談できます) ☎019・605・9000(ダイヤル式電話、PHS、IP電話用)
- ▶**受付時間**＝午後7時～翌朝8時(年中無休)
- ※午後11時～翌朝8時は、こども夜間ケアダイヤルとしての対応となります。

使用済み小型家電などのリサイクルにご協力をお願いします

家庭で使用しなくなった小型家電や、蛍光管・乾電池などの水銀使用製品を回収しています。市内の各施設に専用の回収ボックスを設置していますので、ごみの減量、資源の再利用のためにご協力ください。

▶回収ボックス設置場所

地 区	設置場所
盛	市役所本庁舎、カメリアホール
大船渡	DCM大船渡店
末 崎	ふるさとセンター
赤 崎	サンデー大船渡店
猪 川	大船渡地区クリーンセンター
立 根	コメリハード&グリーン大船渡店
綾 里	綾里地域振興出張所
越喜来	三陸公民館
吉 浜	吉浜地域振興出張所

※水銀使用製品は、ケースや袋に入った状態でボックスに入れてください。

▶**回収時間**＝各施設の営業(開館)時間内

▶回収対象品目

- ①小型家電…品目が多いため、環境衛生組合ホームページを確認、または電話で問い合わせください。
- ②蛍光管…直管型・環型・電球型で、品番がEFで始まるもの
- ③乾電池…単1～5形のもの

▶注意事項

- ・白熱電球、ハロゲン電球、LED照明は“燃えないごみ”に出してください。
- ・ボタン電池や充電式電池(モバイルバッテリーなど)は回収の対象外です。
- ・事業系ごみは処理業者に回収を依頼ください。

▶問い合わせ先

大船渡地区環境衛生組合(☎26・4739)

リアスホールから催しのご案内

〒022-0003 大船渡市盛町字下館下18-1 ☎0192・26・4478 FAX 0192・26・5902

おおふなとクラフトワーク展2025 出展者募集!

- ▶**期日**＝令和7年3月1日(土)、2日(日)
- ▶**時間**＝午前10時～午後4時
- ▶**場所**＝リアスホール 全館
- ▶**入場料**＝無料
- ▶**出展資格**＝高校生以上で、手芸・工芸など手作り作品を制作している人 ※出展ジャンル、プロ・アマおよび団体・個人は問いません。
- ▶**展示方法**＝イベント当日は、制作・作業風景を見せるなどの実演、体験コーナーや、制作・作業風景の写真展示も可能です。
- ▶**募集区画**＝1.5×3㍓ 75区画

- ▶**出展料**＝2日間3,000円、1日のみ2,000円
- ▶**申込方法**＝リアスホールで配布する所定の申込用紙に必要事項を記入し、出展作品の写真を1枚貼り付けて、郵送または持参ください。申込用紙はリアスホールホームページからもダウンロードできます。※写真は、作品をできるだけ大きく写してください。
- ▶**募集期間**
11月2日(土)～17日(日)※午後5時必着
- ▶**出展者決定・通知**
先着順とし、11月末頃に文書で通知します。