

インフルエンザについて

今年も、インフルエンザの感染が流行する時期となりました。日本では、例年12月～3月が流行シーズンとなっています。

昨年のインフルエンザ流行情報を振り返ると、平成29年第3週（1月16日～1月22日）の報告では、五霞町を含む古河保健所管内での流行指数は42・75で「警報レベル」に達していました。

季節性インフルエンザは、流行性があり、短期間で感染が拡がるのが特徴です。

風邪とインフルエンザの違い

- 風邪
 - ・鼻水や喉の痛みなどの局所症状
 - ・発熱しても、微熱程度
- インフルエンザ
 - ・38℃以上の発熱、咳や喉の痛み
 - ・倦怠感や関節痛などの全身症状
 - ・進行が急速である

インフルエンザ予防のために

インフルエンザは、「かからない・うつさない」が基本です。

○「かからない」ために

インフルエンザの予防接種には、発病をある程度抑える効果や重症化を防ぐ効果があると言われています。

うがい・手洗いを習慣にし、栄養・休息をしっかりとって体の免疫を落とさないことが重要です。また、空気が乾燥すると気道内の防御機能も低下するため、部屋の湿度を50～60%に保ちましょう。そして、人混みや繁華街への外出を控えることも予防の1つです。

○「うつさない」ために

インフルエンザに感染した人が、咳やくしゃみをしてとんだ飛沫を他の人が□や鼻から吸い込んだり、ウイルスが付着したドアノブやスイッチなどに触れ、その手で□や鼻などに触れることで感染します。咳やくしゃみのある人は必ずマスクを着用しましょう。

「咳エチケット」という言葉があります。他の人にうつさないように、思いやりとマナーの心で咳などの症状があればマスクをつける習慣をつけましょう。



(健康福祉課 保健師)

学校コーナー



**笑顔咲き
ケヤキでつながる
仲間と地域**



五霞東小学校

10月28日に行ったケヤキまつりは、保護者・地域の皆様に参加いただき、大盛況となりました。保護者のみなさんのつくったおいしい豚汁、地区のイベントやバザー、女ネットカフェなど充実した内容でした。シニアクラブや母親クラブのみなさんにもご協力をお願いできました。

子どもたちの企画では、説明したりおもてなしをしたりする真剣な表情やイベントを楽しむ笑顔がたくさん見られました。

「最後のケヤキまつり」

6年 藤倉 空知

僕は、ケヤキまつりの火おこしを通して、自分が成長できたと感じます。活動中、どうしても一人では火をおこすことができない人がいました。僕は、言葉で教えるだけでなく、一緒に道具を動かして、どうやったら火をおこせるのかを教えました。すると、一人では起こせなかった子ども二人でやったら火おこしができました。

火おこしを体験してくれた人々には、昔の人の火のおこし方だけな

く、大変さや協力することの大切さを感じてもらえたと思います。

「シニアクラブのみなさんと」

2年 菅原 穂香

ケヤキまつりではじめて、おみせをやりました。むかしあそびのおみせです。さいしょはさんちょうしました。だけど、シニアクラブのみなさんとおきゃくさんをあんなにいううちに、だんだん楽しくなってきました。わたしのおねえちゃんが一番初めに来てくれてうれしかったです。

「はじめてのケヤキまつり」

1年 栗原 聖空

はじめてだったので、どんなことをやるのかたのしみにしていました。いちばんたのしかったのは、おもちやくじでした。とんじるもとてもおいしかったです。たのしい一日でした。

