

The

健康応援隊!

インフルエンザに負けたくないために

冬を迎えるこれからの季節

は、インフルエンザが流行してきます。インフルエンザは、患者のせきやくしゃみ、空気中に漂うウイルスを吸いこむことによつて感染します。

かからないように予防が何より大事：とはいっても、日常生活でたくさんの方と接触する機会は多いので、ウイルスと全く無縁で過ごすのは極めて困難です。

予防で大切なことは、ウイルスが体内に侵入してきても闘つてやつつけることができ、丈夫な体をつくつておくことです。

睡眠を十分に

体や脳の疲れをとるのに一番重要なのは休養です。夜に十分眠れて、朝気持ちよく目覚めていれば、質の良い睡眠といつてよいでしょう。

栄養バランスの良い食事

抵抗力が高いからだづくりには、糖質・タンパク質・脂質やビタミン・ミネラルを取ることが大切。これからの季節、野菜たっぷりの具だくさん鍋は、家庭で作れて栄養も豊富なメニューですね。

部屋の環境をととのえる

インフルエンザは寒さではなく、ウイルスが原因ですが、寒い時期は呼吸器の抵抗力が弱まり、ウイルスに負けやすくなります。また、乾燥していると鼻やのどの粘膜が痛み、ウイルスを排出する力が弱まります。室温は20℃前後、湿度は60%前後を保ちましょう。

うがい・手洗い

うがいは、のどを清潔にしてウイルスをとりつきにくくする効果が期待できます。また、ウイルスは、手などを介して感染するので、こまめに手を洗う習慣をつけましょう。

「咳エチケット」って知っていますか?

①咳やくしゃみの際は、ティッシュなどで口と鼻を押さえ、周りの人から顔をそむける
②使用後のティッシュはすぐに蓋つきのごみ箱へ捨てる
③マスクを正しく着用する。感染を広げないためのマナーです。

(健康福祉課 保健師)

学校コーナー

体験!発見!挑戦! 五霞っ子体験 交流教室(5年生)

五霞東小学校

楽しかった九九里

五霞東小 5年 秋山 航輝
ぼくは、7月25日から3日間、西小の人たちといっしょに千葉県千葉県の九十九里町に行つてきました。九十九里町は海に囲まれていて、五霞町とはちがう景色にとってもおどろきました。

1日目の夜は、民宿で「きもだめし」をやりました。外は暗くてこわかったけど楽しかったです。

2日目の早朝は、「地びきあみ漁」を体験しました。みんなで力いっぱいあみを引くと、知らない魚がたくさんかかっていました。とれた魚は昼食で食べました。

午後は、海遊びをしました。砂アートでは、「かめ」をつくりました。海に入つて遊んだことも忘れられません。その日の夜は、「バーベキュー」をしました。みんなでお腹いっぱい食べたはまぐりの味は最高でした。スイカわりや花火をしたことも、楽しかったです。

2泊3日の宿泊学習で初めて体験したことや、新しい友達があつたこと、

できたこと、西小のみんなと交流できたことはとてもよい思い出です。

九九里の思い出

五霞東小 5年 篠崎 まひろ
7月25日から2泊3日、九十九里町に行きました。私は、その中で楽しかったことが3つあります。1つ目は、初めてやった地びきあみです。みんなを合せてあみを引き、魚をとりました。魚がたくさんとれてうれしかったです。夜の食事に出たお刺身は新鮮でおいしかったです。

2つ目は、片貝小学校との交流会です。初めて会った人とも、名刺交換をしたり、ゲームをしたりして活動を楽しみことができました。佐川先生との科学実験もおもしろかったです。

3つ目は、海で遊んだことです。砂アートを体験したり、波遊びを楽しんだりしました。西小の友達と会話をしながら活動をとにもすることで友情を深めることができました。

あつという間に過ぎた3日間でしたが、とてもいい思い出をつくることができました。どれも私の大切な思い出です。



ご意見・ご要望をお待ちしています。

あて先
●町長 (直通)
FAX (84) 1550
●総務課広報担当
☎ (84) 1111
(内線227)



10月の納税

納期限 10月31日(休)

町 県 民 税	3 期	町民税務課	税務G	内線253
国民健康保険税	4 期	町民税務課	税務G	内線253
後期高齢者医療保険料	4 期	町民税務課	税務G	内線252
介護保険料	4 期	健康福祉課	高齢者支援G	内線239
保 育 料	10月分	健康福祉課	社会福祉G	内線237

五霞町の人口と世帯

総人口9,341人 (116人)

前月比	+1人	(+1人)
男	4,682人	(40人)
女	4,659人	(76人)
世帯数	3,208世帯	(67世帯)

9月1日現在、住民基本台帳。
()内は外国人登録で内数。