

新型インフルエンザの予防

新たな年が始まりました。今年もすこやかに過ごしたいものです。

インフルエンザは、インフルエンザウイルスが体の中で増えて熱やのどの痛みなどの症状をひきおこす病気です。従来から流行している季節性インフルエンザには一度はかかったことのある方もあり、多くの人が免疫を持っています。しかし、昨春に発生した新型インフルエンザについては免疫を持っていない方が多いので誰もがかかりやすく流行が続いています。

インフルエンザが人から人につく感染経路は2つあります。**飛沫感染**

感染している人のくしゃみや咳で出るしぶきを吸い込むことによりつづります。くしゃみや咳を浴びる距離(2メートル程度)にいる人は感染の危険が高くなります。

接触感染

感染している人のつばや鼻水が手から手へ、または、ドアノブなどを介して手に付着することなどによりつづります。ウイルスが付着した手で口や鼻、目などの粘膜を触れることでうつるため、こまめな手洗いが必要です。新型インフルエンザの症状は

「うつらない・うつさない」

季節性インフルエンザと同じです。主な症状は突然の発熱や咳、のどの痛み、関節痛、倦怠感、鼻水、鼻づまり、頭痛などです。

かかってしまっても軽い症状で数日間で回復することが多いのですが、持病(糖尿病やぜんそく等)のある方や妊婦、幼児、高齢者は重くなる場合があるので予防が大切です。呼吸が速い、息切れがする、顔色が悪い、呼びかけに答えられない、症状が長引いているなどの場合はすみやかに受診しましょう。受診時は事前に医療機関に電話連絡をして受診時間や入口を確認します。

予防は手洗いとうがいをしっかりとすることです。手洗いは外出後だけでなくこまめに行いましょう。手を洗うときは石けんを使って15秒以上、指の間や手首も含め念入りに洗いましょう。不要な外出を控えて、人混みには近づかないようにします。咳やくしゃみなどの症状がある場合は積極的にマスクを着用しましょう。

バランスのとれた食事、適切な水分、十分な睡眠で体力をつけておくことも大切です。日頃から体調管理に気をつけて冬の寒さを乗り切りましょう。

(健康福祉課 保健師)

学校コーナー

ケヤキまつり 東小教育の日

五霞東小学校

2学期に行われた五霞東小学校の学校行事の中から、特色のあるものを2つ紹介します。



1つ目は、ケヤキまつりです。午前は「はじめの集い」と「みんなの時間」があり、午後は「みんなの時間」では学年ごとに、児童が自主的に活動します。ブース担当係と体験時間(お客さん)を、前半と後半で交代します。

今年の活動内容を紹介します。

- 1・2年生 昔遊び
- 3年生 フリーマーケット
- 4年生 福祉体験
- 5年生 科学の広場
- 6年生 火おこし体験

お昼は学校区の9ブロックが揃って、前日から仕込んだ豚汁「まごころ汁」をふるまいます。どのブロックのを食べてもよし、おかわりも自由です。

午後の部もブロックの保護者の方の出番です。「アイスクリーム」「くじ、駄菓子」「スパーボールすくい」「ドーナツ屋」「シュークリーム」「ハッシュドポテト」「フ

ランクフルト」「白玉ぜんざい」「焼きたてピザ」「わたあめ」各ブロックで趣向を凝らしたお店が並びます。一般の方も参加できますので、来年はぜひお越しください。

2つ目は、茨城教育月間にちなんだ「東小教育の日」です。

プログラムは「マナーアップ集会」「自由授業参観」「芸術鑑賞」の3部構成でしたが、町文化祭が中止になったので、「絵画」「毛筆・硬筆」の校内展も合わせて実施しました。

「マナーアップ集会」では、「通学路クリーン作戦」「あいさつ運動」「マナーアップキャンペーン 道の駅ごか」など各学年の活動報告、ポスター・標語優秀作品の表彰、6年生の寸劇を交えた「東小マナーアップ宣言」を行いました。

芸術鑑賞では、今年度も交流の深い「日本工業大学吹奏楽団」の方々に来ていただき、指揮者の大切さを実感するための実験、吹奏楽とオーケストラの違い、解体実演によるトランペットの仕組みの紹介など、児童も参加



ながら楽しむ工夫された演出の中、素晴らしい楽曲の演奏を楽しみました。さらには、中止になった町音楽会参加予定であった5年生とのコラボレーションで「天人」「ハピネス」のすばらしい合同演奏も行われました。

お待ちしております

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
●企画財政課広報担当
☎(84)1111(内線221)

1月の納税

納期限2月1日(月)です

国保	7期	町民税務課	税務	G内線254
後期高齢者医療保険料	7期	町民税務課	税務	G内線253
保育料	1月分	健康福祉課	社会福祉	G内線237
学校給食費	10期	教育委員会	学校教育	G 84-1462

人口と世帯

(12月1日現在)

総人口	9,601人(+6)
男	4,812人(±0)
女	4,789人(+6)
世帯数	3,025世帯(+5)

※()内は前月比