

インフルエンザに注意しましょう!!

インフルエンザの特徴 —普通のカゼとは違うインフルエンザー

インフルエンザは普通の風邪とは異なり、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛などの全身症状が強く、併せてのどの痛み、鼻汁などの症状が見られます。さらに、気管支炎、肺炎などを併発し重症化することが多いのも特徴です。

岡山県では昨年よりインフルエンザの発生が増加しています。寒くて、空気の乾燥する冬は風邪やインフルエンザが流行する季節です。日頃からの予防に心がけましょう。

インフルエンザ流行期の注意事項

【インフルエンザの予防】

- 十分な睡眠、バランスの良い食事などに気をつけて抵抗力をつけましょう。
- 部屋の換気・加湿で適度な湿度を保ちましょう。
(乾燥によりのとや鼻の粘膜の防御機能が低下しウイルスに感染しやすくなります)
- 外から帰ったら手洗い・うがいをしましょう
- むやみに人混みに出ない、マスクをかけるなども予防につながります。

【かかったかな?という時は?】

- 早めに医療機関を受診しましょう。(受診の際は必ずマスクの着用を)
- 水分を十分にとり、安静にして休養をとりましょう。
無理をせず、しっかり休むことが自分のためにも人にうつさないためにも大事なことです。
- 家庭に残っている解熱剤は勝手に使用しないで、医師に相談してください。
- 乳幼児ではまれに脳症を起こすことがあります。水分をとった後すぐに吐いてしまい元気がない、意識がはっきりせずとうとうとしている、けいれんを起こす、このような症状がみられるときはすぐに医療機関に相談しましょう。

生後12ヵ月から90ヵ月のお子さんがいらっしゃる 保護者の皆さまへ

〈麻しん(はしか)と風しんの予防接種早期接種のお勧め〉

平成18年4月1日より、麻しんと風しんの予防接種の方法が変わります。

まだ受けていないお子さん(生後12ヵ月～90ヵ月)がいらっしゃる保護者の方は、かかりつけ医とよく相談し、早期に接種を受けることをお勧めします。

※ 詳しくは、広報かがみの 平成17年11月号(3ページ目)をご覧ください。

お問い合わせは、役場または各振興センター 保健師まで

ペスタロッツ館 行事のお知らせ

人形劇『ぼかぼかげきじょう』劇団京芸

「おれはママじゃない」「ともだちぼかぼか」
の2作品公演

と き: 2月5日(日)

午前の部…午前10時30分～11時20分
(開場午前10時15分)

午後の部…午後1時30分～2時20分
(開場午後1時15分)

ところ: ペスタロッツ館 夢ホール

定 員: 先着100名

チケット: 500円

※チケットはペスタロッツ館窓口で発売中。

オカリナコンサート—YURA—

と き: 3月25日(土)

午後7時～(開場午後6時30分)

ところ: ペスタロッツ館 夢ホール

定 員: 100名

チケット: 大人1200円

子供(高校生以下)700円

※チケットはペスタロッツ館窓口で2月1日(水)
から発売。

お問い合わせ 生涯学習課 上山・大塚

☎0868-54-7733