

インフルエンザ予防

まめに手洗い、まめにマスク

●●予防の基本は「手洗い」と「マスク」●●

咳やくしゃみなどによる「飛沫感染」、ドアノブや電気のスイッチなど不特定多数の人が触れるものを介した「接触感染」を防ぐため、帰宅時や食事の前、トイレの後、動物を触った後などは、せっけんと流水で手をよくこすり洗ひましょう。アルコール製剤を使った手指の消毒も効果があります。



1 流水で両手を十分濡らす



2 石けんで、手首の5センチまで15~30秒間もみ洗い



3 手の平と甲をこすり洗い



4 指先や爪は入念に。指の間、親指、手首も忘れずに洗い流す



5 指先を上に向けて洗い流す



6 よく乾いた清潔なタオルでよく拭く



飛沫感染を防ぐため、マスクの着用は重要です。学校など集団生活でインフルエンザと診断された人がいる場合は、できるだけマスクを付けましょう。マスクは不織布製のものを毎日使い捨てするのがお勧めです。

守ろう！せきエチケット

- マスクはウイルスの侵入と飛散を防ぎます。周囲で咳をしている人がいたらマスクの着用を勧めましょう
- 咳やくしゃみをするときは、ティッシュなどで口と鼻を押さえ、ほかの人から顔を背けて2メートル以上離れましょう
- 鼻水や痰を含んだティッシュはすぐにふた付きのごみ箱に捨てるか、ビニール袋に入れて密封を

季節性インフルエンザは、冬に最も流行する感染症です。38度以上の発熱、頭痛、関節痛などの症状が突然現れ、重症化すると肺炎や脳炎などを併発します。日頃から手洗い、マスクなどの予防対策を徹底しましょう。

●●インフルエンザから身を守る●●

健康管理▶体の抵抗力を高めるために、日頃から十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を心がけましょう

予防接種▶インフルエンザワクチンの予防接種には「発症をある程度抑える」「重症化を防ぐ」「周囲への感染を抑える」などの効果が期待できます。ワクチンの効果は、接種の2週間後から5か月程度なので毎年接種しましょう



*65歳以上のかたへのインフルエンザ予防接種費用の一部助成については、広報あきた10月4日号をご覧ください。

適度な湿度▶空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。加湿器などを使って、適切な湿度(50%~60%)を保つことも効果的です

外出を控える▶インフルエンザが流行してきたら、高齢者や基礎疾患のあるかたなどは人混みへの外出は控えましょう。やむを得ず外出する場合は不織布製マスクを着用し、短時間で用事を済ませましょう

●●インフルエンザにかかったら●●

- 早めに医療機関を受診しましょう
- 睡眠を十分に取り、安静にして休養しましょう
- 発汗による脱水症状を防ぐため、こまめに水分補給をしましょう
- 薬は医師の指示に従い、正しく服用しましょう
- インフルエンザウイルスは、発症直前から発病後7日ごろまで体から排出されます。症状が治まっても、感染力は残っているので注意しましょう

* 学校保健安全法ではインフルエンザによる出席停止期間を、「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日(幼児は3日)を経過するまで」としています。



問い合わせは健康管理課へ

病気について▶感染症・難病担当☎(883)1180
ワクチン接種について▶予防接種担当☎(883)1179

無料のHIV検査と相談を実施します

会場は市保健所(八橋南一丁目)。いずれも匿名で受けられます。検査結果は、採血後1時間程度で医師が直接お知らせします。事前に健康管理課へご予約ください。☎(883)1180

休日検査 12月1日(日)…受け付けは9:15~10:25

夜間検査 12月4日(水)…受け付けは17:40~18:50

12月1日は
世界エイズデー

日本国内では、年間約1,500件前後の新たなHIV(ヒト免疫不全ウイルス)感染者、またはエイズ患者が報告されています。

エイズは、HIVに感染し、免疫力が低下することで発病しますが、正しい知識と対応で予防できる病気です。この機会にぜひ無料の検査と相談を受けて、正しい知識を身につけましょう。

開館10周年記念
 太平山自然学習センター
まんたらめ祭り



11月24日(日) 10:30~15:00

「まんたらめ」(仁別)の開館10周年を記念して、イベント盛りだくさん! 参加無料(館内食堂は有料)。みなさんでお越しください!

- ★展示コーナー(ミニ写真展、彫刻・つる細工の作品展など) 10:30~15:00
- ★ミニコンサート(合唱、オカリナ) 11:00~12:00
- ★チェーンソーアート実演 13:00~14:00
- ★体験コーナー(つる細工、伝承遊び、テント泊、丸太のコースター作りなど) 13:00~14:30
- ★大抽選会 14:30~

*内履き持参でお越しください。
 *ザ・ブーン駐車場(未舗装部分)をご利用ください。

問 太平山自然学習センター ☎(827)2171

おちゃっぴ先生の
ねんど教室

12月23日(月)

- ① 10:00~11:30
- ② 13:00~14:30
- ③ 15:30~17:00



アルヴェ2階多目的ホール

テレビで話題のねんどキャラクターデザイナー・おちゃっぴ先生(写真)と一緒に、カラフルな粘土でかわいいキャラクターを作ろう! 材料費1人1,200円(製作しない保護者は無料)。定員各回30人(抽選)。

*各回で作成するキャラクターが異なります。



①クマサンタ



②バンダキノコ



③ライオントマト

申し込み・問い合わせ

往復はがきに、住所、氏名(ふりがな)、日中の連絡先、希望時間(上記①~③のいずれか)、参加人数(2人まで)を書いて11月22日(金)(必着)まで、〒010-8506 東通仲町4-1 秋田市民交流プラザ管理室「おちゃっぴ粘土教室」係へ。

秋田市民交流プラザ管理室 ☎(887)5310

文化会館自主事業

指揮者・渡邊一正さん



バイオリン・川久保颯紀さん

宝くじ文化公演
東京フィルハーモニー交響楽団
ニューイヤークンサート

来年1月11日(土) 18:30開演
 文化会館大ホール ☎(865)1191

前売券販売中!

宝くじ助成による特別料金です!
 一般3,000円(当日3,500円)
 高校生以下1,500円(当日2,000円)

前売券販売場所▶文化会館、caoca広場サービスカウンター、イオンモール秋田(御所野)、秋田県庁地下売店

民族色豊かで華麗な旋律の名曲と、生命力あふれるリズムで壮大な力作を、気鋭のバイオリニストと国内最高水準のオーケストラでお楽しみください。

演奏曲目…モーツァルト「フィガロの結婚」序曲、チャイコフスキー「バイオリン協奏曲二長調」、ベートーベン「交響曲第7番イ長調」

新 赤れんが郷土館
収蔵品展

11月16日(土)▶1月26日(日)
 9:30~16:30

観覧料 一般200円 中学生以下無料

近年、赤れんが郷土館の所蔵品となったものの中から、下記の分野の資料を中心に紹介します。

- ◆ 鷺谷竹園など先人の絵画 ◆ 秋田金銀細工や八橋人形などの工芸品
- ◆ 明治時代の千秋公園周辺の写真

問 赤れんが郷土館 ☎(864)6851



鷺谷竹園「唐美人」



開放デ!
卸売市場

毎月第3土曜日の9:00~12:00に、外旭川の卸売市場を一般開放します。水産物や青果を特別販売。ぜひお越しください!

開放日 11月16日、12月21日、1月18日、2月15日、3月15日

問 秋田市卸売市場協会 ☎(869)5255