

こまめに正しく手洗い インフルエンザを予防しよう!

東京都福祉保健局はすでに、都内のインフルエンザ流行開始を発表しています。インフルエンザは、例年12月から3月にかけて流行しますが、今シーズンは、例年より早いペースで流行し始めました。

感染ルートや予防の方法を確認し、早めの予防対策を行いましょう。健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076

予 防 方 法

インフルエンザの予防には、自分自身が「かからない」そして「うつさない」という心がけがとても大切です。

①流行前のワクチン接種

ワクチン接種の効果は2週間程度で現れるため、12月中旬までにワクチン接種を終えることが望ましいと考えられています。

感染後の発病リスクを低減させる効果や、かかった場合に重症化を防止することに有効と報告されています。

②咳エチケット

感染の拡大を防ぐため、普段から咳やくしゃみを他の人に向けて発さないことが大切です。

③手洗い・うがい

手洗いはウイルスを除去するために有効な方法です。また、アルコール製剤による消毒も効果が期待できます。うがいは喉を潤すことで、ウイルスを付着しにくくする効果や風邪予防の効果があります。

④適度な湿度の保持

空気が乾燥すると気道粘膜の防御機能が低下するため、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。

⑤十分な休息とバランスのとれた栄養摂取

⑥人混みや繁華街への外出を控える

外出する場合は不織布製マスクを着用し、人混みに入る可能性がある場合には極力短時間にするよう心がけましょう。

感 染 ル ー ト

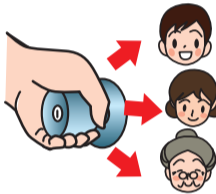
◆飛沫感染

感染者の咳やくしゃみの飛沫が飛び散り、ウイルスを吸い込むことで感染します。口と鼻をマスクなどで覆う事が大切です。満員電車、繁華街、学校などの人が多く集まる場所は感染が起こりやすくなります。



◆接触感染

感染者が触れたものに健康な人が後から触れ、ウイルスが目や口などの粘膜から侵入し、感染します。ドアノブ、電車のつり革、電気のスイッチなど不特定多数の人が触れる場所で感染が起こりやすくなります。



インフルエンザかなと思ったら

マスクを着用し、早めに医療機関を受診しましょう。安静にして、休養をとり、十分に睡眠をとることも大切です。咳やくしゃみなどの症状がある時は、不織布製マスクを着用しましょう。



解熱してもインフルエンザの感染力は残っているため、熱が下がって2日目までは外出しないように心がけましょう。

発症してから48時間を過ぎると体内ウイルスが増え、抗インフルエンザ薬の効果が期待できなくなるため、早めの受診が必要です。

◆重症化のサイン

呼吸困難や息切れ・嘔吐や下痢・胸の痛みが続く・症状が長引くなど

清瀬ひまわりフェスティバル 写真・写生コンテスト入賞者決定

12回目となる「清瀬ひまわりフェスティバル写真・写生コンテスト」の入賞者が決定しました。

今回は、写真の部に112点、写生の部に179点の応募があり、写真の部は12点、写生の部は10点

が入賞作品に選ばれました(入賞者の敬称略)。入賞作品は、市ホームページでご覧になれます。

産業振興課産業振興係 ☎042-497-2052

写真コンテスト

◆市長賞 古谷津実海



市長賞 古谷津実海
「はじめてのひまわり」

◆清瀬市農ある風景を守る会

- 会長賞 鹿島秀夫
- ◆市議会議長賞 野中治
- ◆教育長賞 大谷詩織
- ◆東京みらい農業協同組合 組合長賞 岡田充
- ◆清瀬市・武蔵村山市フレンドシップ賞 長嶺陽子・細井若菜
- ◆佳作(5作品)
五十嵐徹・戸加里初枝・田村清・飯田宗司・鈴木光

写生コンテスト

◆市長賞 小倉萌仁華



市長賞 小倉萌仁華
「黄色の風」

◆清瀬市農ある風景を守る会

- 会長賞 大川菜摘
- ◆市議会議長賞 平田実希
- ◆教育長賞 宮川心愛
- ◆東京みらい農業協同組合 組合長賞 中村佳美
- ◆佳作(5作品)
関いずみ・松浦芽生・滝井敦也
石井愛来・田中美乃里

入賞作品の掲載
ホームページ



11月10日(日) 市内一斉清掃にご協力ください

11月10日(日)午前9時から11時まで市内全域で一斉清掃を行います。集めたごみは、分別して臨時集積所に出してください(家庭ごみ・事業系のごみ・粗大ごみなどは出さないでください)。

一斉清掃専用袋は、11月8日(金)まで、ごみ減量推進課、市民課、松山・野塩地域市民センターで配布します(土・日曜日、祝日を除く午前8時30分~午後5時)。

◆柳瀬川や御殿山緑地保全地域の清掃も行います

【集合場所・時間】柳瀬川=台田運動公園広場、御殿山緑地保全地域=八小側の緑地入口南側。いずれも午前9時集合

※一斉清掃実施の有無は、当日午

前8時30分に防災行政無線でお知らせします。放送が聞き取れなかった場合は、次の電話でも確認ができますので、ご利用ください。

【清瀬市自動音声応答サービス】

☎042-495-7070

☎ごみ減量推進課ごみ減量推進係

☎042-493-3750



詳細は「きよせ」



再び、アイレックまつり! 映画上映会「ドリーム」

台風19号の影響で延期となったアイレックまつりでの映画「ドリーム」の上映会を11月17日に行います。

NASAを支えた知られざるヒロインたちの実話に基づく感動のサクセスストーリーです。

☎11月17日(日)①午前10時30分~②午後2時~③午後6時30分~

場①②男女共同参画センター(いずれも先着60人)③アミューホール(先着150人) 費当日券500円

問男女共同参画センター ☎

042-495-7002

※お持ちのチケットでどの回でも鑑賞できます(定員に達した場合は不可)。

※チケット代払い戻しは、12月20日(金)までにチケットを持参し直接男女共同参画センターへ。

※保育あり(各回先着10人。6か月~未就学児、11月7日までに要予約)。

※ミニミニバザーを同日開催予定。

今月の納期

◆国民健康保険税(第5期) ◆後期高齢者医療保険料(第5期) ◆介護保険料(第5期) 12月2日(月)までに納めてください。