

インフルエンザって？

インフルエンザは、11月ころからはやり始め、1～2月ころピークを迎える感染症です。高熱、悪寒、頭痛、筋肉痛などの全身症状に加え、せき・のどの痛みがあるのが特徴です。重症になると、肺炎や脳炎、中耳炎などを起こすこともあります。

子育て

ワンポイントアドバイス

●今月のテーマ● インフルエンザの予防と治療

予防接種は、お早めに

アドバイス2
予防

重症になるのを防ぐには、予防接種が効果的です。ワクチンは、毎年の流行予測に合わせて作られており、A香港型、Aソ連型、B型の3種類が入っていますので、早めに受けておくと良いでしょう。

アドバイス1
予防

手洗い・うがいは忘れずに

室内は湿度を50～60％に保ち、外出から帰宅した後は忘れずに手洗い、うがいをさせましょう。



アドバイス3
治療



解熱剤には、要注意

市販の解熱剤の中には、インフルエンザの治療に使用できないものがあります。使用時には、医師によく相談しましょう。

アドバイス4
治療

熱が下がっても油断は禁物

熱が下がった後も、約2日間はまだ人にうつす可能性があるため、学校などは休み、十分な休養をとらせましょう。



※予防接種や治療は、年齢や体質により異なります。医師などによく相談してください。

市民自治

みんなので、まちづくり

厚別西地区

「あつべつ西けんこう隊」 地域に広げよう！健康の輪

地域の活動は、市民自治の出発点。各地区での取り組みを紹介します。

あつべつ西けんこう隊は、健康づくりの取り組みを通して地域間の交流を深めようと、二年前に結成されました。

健康講座、ウォーキング、歩くスキーなど独自に企画する行事のほかに、ラジオ体操やパークゴルフ大会などの健康づくり行事に積極的に駆けつけて、「健康あつべつ宣言」を参加者全員で唱え、健康意識を高める活動を行っています。五月五日から十月八日まで行われたラジオ体操の場では、連日平均百三十人も参加者とともに、宣言を読み上げました。



春に行われたパークゴルフ大会で、参加者たちと宣言を読み上げました。

けんこう隊の活動は広く知られるようになり、九月三十日に開催した円山ハイキングには百

人を超える応募がありました。参加者は一歳から九十歳まで幅広く、世代を超えて楽しく健康づくりを行いました。



円山ハイキング。その後、動物園で交流会がありました。

けんこう隊の久志本秀夫会長は「まちづくりセンターや各町内会の協力により、けんこう隊の活動も次第に地域に根付いてきました。今後も、多くの人が参加しやすい活動を行いたいです」と話します。

健康あつべつ宣言（平成16年厚別区健康づくり懇話会策定）

- ・つくろう！こどもの笑顔とお年寄りの元気があふれる街 あつべつ
- ・声かけ合って支えあい、広がるつながる健康の輪
- ・健康づくり始めようできること、続けようできたこと

厚別西地区では、健康づくり活動の輪が確実に広がっています。みなさんも「健康あつべつ宣言」してみませんか？