

健康通信

インフルエンザ予防接種

西尾市保健センター(☎57・0661)



●インフルエンザとは

口や鼻から入ったインフルエンザウイルスが、喉の粘膜などで増殖して起こる急性の呼吸器感染症です。12月～3月に流行することが多く、日本では毎年子どもから高齢者まで約1000万人もの人が発症しています。

●インフルエンザの症状

急な発熱や喉の痛み、頭痛、体のだるさ、関節痛など全身症状が特徴です。感染しても症状が軽度、または出ないこともあり、高齢者の場合には微熱や呼吸器症状、元気がなくなるといった症状のみの場合もあります。

●感染経路

- ①飛沫感染：感染した人が咳やくしゃみ、会話などをするときインフルエンザウイルスが飛び散り、それを健康な人が口や鼻から吸い込むと、体内に入り込んで感染します。
- ②接触感染：感染した人が咳やくしゃみ、鼻水などが付いたままの手でドアノブやスイッチ、手すりなどに触れ、その後同じ箇所を別の人が触れて感染します。

●27年度のワクチン

今シーズンから使用するワクチンは、3価(A型2種類、B型1種類)ワクチンから4価(A型2種類、B型2種類)ワクチンに変わりました。

●インフルエンザ予防接種の適切な接種時期

インフルエンザワクチンが十分な効果を維持する期間は、接種後約2週間～約5か月とされているため、流行前の10月～12月に接種するのが望ましいと考えられます。

高齢者インフルエンザ予防接種

65歳以上の方は、12月末まで個人負担金1,500円(特別助成対象者は無料)で予防接種を受けることができます。



市民病院Q&A

Q

インフルエンザの流行が心配です。どのようなことに気を付ければいいですか？

内科部長 大野城二

A

インフルエンザに感染しないため、次の点に気を付けましょう。



- ①手洗いをする：私たちが、さまざまなものに触れます。ものに触れると、手にウイルスが付着する可能性があります。ウイルスの体内侵入を防ぐため、こまめに手洗いをしましょう。
- ②マスクを着用する：人ごみの中へ出かけるときは、マスクを着用しましょう。
- ③適度な湿度を保つ：空気が乾燥すると、喉の粘膜の防御機構が弱まり、感染しやすくなります。室内では、加湿器を使うことも有効です。
- ④休養と栄養を取る：疲れていたり、栄養不足になったりすると感染しやすくなります。しっかりと睡眠を取り、バランスの良い食事をしましょう。
- ⑤ワクチンを接種する：インフルエンザワクチンは、インフルエンザの発症を予防したり、感染した場合の重症化を予防したりする効果があります。インフルエンザの感染が疑われる場合は、早めに医療機関を受診しましょう。安静にし、他人にうつさないようにすることも大切です。

西尾市民病院内科外来(☎56・3171)

図書館ナビ

Library Navi

おすすめの新材

自転車少年 (チャリンコボーイ)
著…横山充男/くもん出版

ムードメーカーの吉平、キャプテンの楓太、情報係の晴美…。自転車のタイム・トライアルレースに参加することになった中小学校の6年生3人は、断トツ優勝候補の南小学校のチームにどう挑むのか？



12月の映写会

館名	対象	日時	タイトル
西尾市立図書館	小学生以下	12日(土) 午前10時30分	ころわんのおはなし5
	中学生以上	12日(土) 午後2時	最後の忠臣蔵 下巻
一色学びの館	中学生以上	26日(土) 午前10時	いぬのえいが
	小学生以下	26日(土) 午後2時	トムソーヤの冒険
吉良図書館	小学生以下	19日(土) 午後1時30分	楽しいクリスマス (キャスパーより)
	中学生以上	19日(土) 午後2時30分	小さな村の小さなダンサー
幡豆図書館	小学生以下	5日(土) 午前11時	キティとダニエルのすてきなクリスマス
	中学生以上	5日(土) 午後2時	新・御宿かわせみ

12月の
休館日

全館共通 7日(月)・14日(月)・21日(月)・28日(月)～31日(木)
各館 西尾市立図書館 (☎56・6200) …17日(木)
一色学びの館 (☎72・3880) …なし
吉良図書館 (☎32・3400) …なし
幡豆図書館 (☎62・6588) …なし

12月のおはなし会

団体名など	対象	日時
▼西尾市立図書館		
おはなしの会きらら	園児・小学生	5日(土) 午前11時
おはなしドキドキ	0～4歳児	8日(火)・22日(火) 午前10時30分
水曜おはなし会	どなたでも	2日(水)・9日(水)・16日(水)・23日(水) 午後3時30分
よちよちさんのおはなし会	0～2歳児	10日(木)・24日(木) 午後3時30分
ピョピョおはなし会	0～3歳児	4日(金)・18日(金) 午前10時30分
鶴城中学ボランティアズ	園児・小学生	19日(土) 午後3時
▼一色学びの館		
土曜日のおはなし会	園児・小学生	5日(土)・12日(土) 午前10時30分 19日(土) 午後3時
めそっこランド	2～3歳児	10日(木) 午前11時
ラッコランド	0～1歳児	17日(木) 午前11時
▼吉良図書館		
おはなしキラキラ	0～4歳児	2日(水)・16日(水) 午前10時30分
ひよこランド	2～4歳児	9日(水)・23日(水) 午前10時30分
よみきかせ会	園児・小学生	6日(日) 午前10時30分
土曜お話し会	園児・小学生	12日(土) 午前10時30分
おはなしくるりん	園児・小学生	16日(水) 午後4時30分
▼幡豆図書館		
幡豆よみきかせの会	園児・小学生	13日(日)・27日(日) 午前10時30分
いちごおはなし会	0～1歳児	22日(火) 午前10時45分
おはなしぴょーん	2～3歳児	1日(火) 午前10時45分
はずっこおはなし会	園児以上	19日(土) 午前11時

児童館だより 12月

内容	対象	日時など
▼中央児童館 (☎57・5661)		
ちびっこ集まれ…ふれあい遊び	0歳	3日(木) 午前11時～11時30分
ちびっこ集まれ	0～3歳	10日(木)…クリスマス会※要予約 午前11時～11時30分 16日(水)…リズムあそび 午前10時30分～11時20分 毎週火・金曜日…手遊び 毎週水曜日…体操 午前11時～11時30分
ちびっこ集まれ…おりがみ	0歳～小学生	毎週土・日曜日、祝日 午前11時～11時30分、午後1時30分～2時
おもしろ遊び…お楽しみ会	小学生	19日(土) 午後2時～2時30分
チャレンジ	小学生	毎週火～金曜日 午後4時～4時30分
▼幡豆児童館 (☎63・0131)		
ちびっこ集まれ	0～3歳	2日(水)・16日(水)…リズム遊び 9日(水)…絵本、手遊び 23日(水)…お絵かき 午前10時30分～11時
手形をとろう	0～3歳	10日(木) 午前10時30分～11時
クリスマス制作	年少～小学生	13日(日) 午後2時～3時
クリスマス会 ※要予約	どなたでも	19日(土) 午前10時30分～11時30分

- 就学前のお子さんが参加する場合は、保護者同伴でお越しください。
- 詳細は各施設に、直接お問い合わせください。
- 児童館全般については、子育て支援課こども福祉担当 (☎65・2108)へ。

内容	対象	日時など
▼一色児童センター (☎74・2800)		
ちびっこ集まれ	0～3歳	2日(水)…絵本・手遊び 9日(水)…親子体操 16日(水)…クリスマス会※要予約 午前10時30分～11時
ビンゴゲーム	年少～小学生	12日(土) 午後2時～3時
花餅作り ※要予約	年少～小学生	13日(日) 午前10時30分～11時
誕生会 ※要予約	0～3歳	17日(木) 午前11時～11時15分
身体測定	0～3歳	3日(木)・10日(木)・17日(木) 午前10時～正午
▼吉良児童館 (☎32・1191)		
ちびっこ集まれ	0～3歳	4日(金)…リトミック 11日(金)…読み聞かせ 18日(金)…親子体操 25日(金)…パクパク人形作り 午前10時30分～11時
ちびっこ集まれ…ベビーほっとタイム	3か月～ハイハイ	2日(水)・16日(水) 午前10時30分～10時45分
クリスマス会	1歳～小学生	19日(土) 午後1時30分～3時30分
エアポリン	年少～小学生	24日(木) 午後2時～3時
きらきらクエスト	小学生	毎週月・水・金曜日 午後3時～4時45分