

にこにこしんぶん 和和新聞

発行者:NPO 法人
ウォールレスジャパン
Wall Less Japan
福岡市城南区
片江1-8-9-101
電話(092)801-1588
HP: <http://wallless.jp/>

インフルエンザに注意

インフルエンザとは、インフルエンザウィルスがのどや気管支、肺で感染・増殖することで起こる病気です。かぜは、熱、のどの痛み、鼻水・鼻づまり、くしゃみなどの症状が徐々に現れるのに対し、インフルエンザは、38度以上の高熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、倦怠感（けんたいかん：心身が疲れてだるいこと）、食欲不振などの全身症状が急激に現れます。また、気管支炎や肺炎、インフルエンザ脳炎などを合併して重症化することがあります。例年12月から3月まで流行します。

インフルエンザの予防

疲れがたまっている、睡眠不足などで体力が落ちているとインフルエンザにかかりやすいです。体調を整えて、免疫力を高めましょう。

1. 手洗いとうがいをする…のどや手についたウィルスを洗い流しましょう。
2. 十分な休養や栄養、睡眠をとる…日頃から体調管理に注意し、バランスのよい食事をとる。体力・抵抗力をつけることで予防しましょう。
3. ひとごみを避ける…外出時のマスク着用を忘れずに！！
4. 部屋の湿度を保つ…乾燥した部屋は、感染しやすくなります。加湿器などで湿度を50～60%に保ちましょう。
5. マスクをする…感染予防と感染拡大を抑える効果があります。
6. 流行前にワクチンを接種…発病の低減させる効果や重症化防止に有効です。

インフルエンザにかかったら・・・

インフルエンザの疑いがある場合は、早めに受診しましょう。感染拡大防止のためにも、マスクを着用し、事前に病院に電話して受診をしましょう。

- 安静にして休養をとり、睡眠をしっかりとりましょう。
- お茶、ジュースなど、十分な水分補給をしましょう。
- マスクを着用し、湿度を保ちましょう。

熱が下がった後もお薬をしっかり使い切り、

最低2日間は自宅でしっかり療養しましょう。



火災にご用心！！

寒くなるにつれ、暖房器具を使う機会が増えます。福岡市における火災の原因は、放火、たばこ、こんろ、ストーブ、配線器具、火遊び、灯油の順になってます。（平成23年度）日頃から、火災を発生させないように注意しましょう。

□ 放火対策として

- 家の周りを整理整頓し、段ボールなど燃えやすいものを置かない
- ごみは決められた日時に出す

□ 火災警報器の設置・確認をしましょう

□ 寝たばこや投げ捨ては絶対にしない

□ 調理中にキッチンを離れるときは、必ず火を消す

□ たこ足配線は絶対しない

□ 電気コードを家具などで踏まないようにする

□ ストーブに洗濯物を干さない

□ 暖房器具のそばに燃えやすいもの（家具やカーテン）を置かない

□ ストーブを給油するときは、必ず火を消してから

火事が起こったら、「早く避難」「早く知らせる」「早く消火」しましょう



よかドック

◆よかドック（特定健診）は、糖尿病などの生活習慣病予防のための健診です。年に1度はよかドック（特定健診）を受けましょう。

日時：12月13日、24日 場所：城南区保健所 料金：500円 先着：50名
申込・問合：城南区健康課 ☎831-4261 市政だより城南区版12月1日号より

ふれあいマルシェ

◆ちょっとしたことからできる地域貢献◆仲間づくりによる地域貢献◆ボランティア活動参加など 井戸端会議のように楽しい雰囲気、自由に語り合ひましょう。

日時：平成24年12月8日土曜日 10時より正午まで

場所：福岡市立城南市民センター 視聴覚室

定員：30名

参加費：無料

テーマ：仲間づくり・地域づくりの集い

講師：NPO法人まちづくりあら'モ 代表：前田 優一

申し込み・お問い合わせは：NPO法人 ウォールレス ジャパン 坂本

電話&FAX：801-1588

メール：info@wallless.jp

参加者には
花苗プレゼント

