



こんにちは！三島会館です

猛暑や酷暑などと言われて暑かった夏も終わり、今年度の半分が過ぎました。

報道などでご存じのことと思いますが、例年ですと「インフルエンザは冬に流行する」というイメージですが、今年は早くも県内のインフルエンザ患者数が、流行開始の指標である 1 定点あたり 1.0 を上回り、インフルエンザの流行期に入りました。

特にお年寄りが感染すると重症化する恐れもあり、手洗い・うがい・マスク着用など、感染予防対策の徹底をお願いします。

インフルエンザ予防法など

敦賀市健康推進課からの情報を抜粋しました。

1 手洗い・うがいをしましょう。

- ・特に帰宅した際のうがいと石けんを使った手洗いを心がけましょう。

2 人ごみを避けましょう。

- ・人ごみでは感染の機会が多くなります。できるだけ人ごみを避けましょう。
- ・外出する際にはマスクの着用をお勧めします。



3 適度な湿度を保ちましょう。

- ・空気が乾燥すると、のどの粘膜も乾きやすくなり、ウイルスを防ぐ力が落ちます。

4 栄養と休養を十分にとりましょう。

- ・栄養のバランスがとれた食事と十分な睡眠をとり、疲労を避けましょう。

5 予防接種も重要です。

- ・予防接種は発症する可能性を減らし、発症しても重い症状になるのを防ぎます。
- ・敦賀市では、こどものインフルエンザ予防接種費用の一部助成を行っています。詳しいことは、ネットの「敦賀子育て支援情報サイト」で検索してください。

令和 8 年度「ふれあい広場」を計画しています！

今年は 11 月 15 日（日）の 10 時から三島会館で開く予定です。内容は、健康についてのお話と、気軽に（座ったままでも）できるストレッチ、昼食、懇談、カラオケと盛りだくさんに計画しています。詳細は、後日お配りする「ご案内」をご覧ください。多くの皆様の参加をお待ちしています。

人権相談日を設けています

予約不要です。お気軽にどうぞ！

月	開催日（曜日）	時間帯	場所	主催
10 月	7 日（水）	9:00-11:30	プラザ萬象	敦賀人権擁護委員協議会
	21 日（水）			
11 月	4 日（水）			
	18 日（水）			