

インフルエンザなどの

感染症を予防しましょう



インフルエンザなどの感染症は、感染経路を遮断し、『自分が感染しない』、『他人に感染させない』ことが大切です。日頃からの心がけで、感染症を予防しましょう。

- ★こまめに手洗いやうがいをする
- ★咳エチケットを心掛ける
- ★十分な睡眠とバランスの良い食事で、免疫力を高める

咳エチケット

インフルエンザをはじめとした感染症は、咳やくしゃみにより感染するものが多くあります。

『咳エチケット』は、これらの感染症を他人に感染させないために、咳などをする際にマスクやティッシュ、袖などを使って口や鼻を押さえることです。

特に、職場や学校など、大勢の人が集まる場所で咳エチケットを実践しましょう。

ティッシュやハンカチなどで口や鼻を覆う

使用したティッシュはすぐにゴミ箱に捨てるのが大切です



上着の内側や袖で口や鼻を覆う

手でおさえると、その手からドアノブなど、周囲のものにウイルスが付着する可能性があります



手洗いのポイント

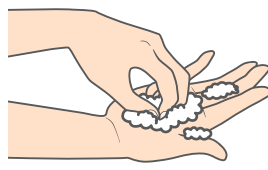
両手をしっかりとこすり合わせ、石けんの泡で手のすみずみまで残さず洗いましょう



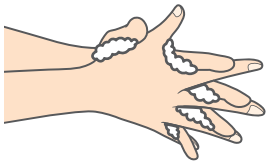
①手のひらをよくこする



②手の甲を伸ばすようにこする



③指先やツメの間を念入りにこする



④指の間を洗う



⑤親指と手のひらをねじり洗います



⑥手首も忘れずに洗う

▶問い合わせ 健康推進グループ (☎⁸⁵0100)

と な り ま ち ・ ホ ッ ト ラ ン

白老町

第9回キラキラコンサート

白老町出身の大場奈月さんによるクラリネットの音色と、トランペット、ピアノの演奏をお楽しみください。

- ▶日時 3月29日(日)15時
- ▶場所 しらおい創造空間『蔵』(白老町本町1丁目7-5)
- ▶曲目 コパカバーナ、宝島など
- ▶入場料 1,000円(当日1,500円)
- ※中学生以下は500円(当日800円)。
- ※小学校入学前の子どもは無料。
- ▶問い合わせ しらおい創造空間『蔵』(☎0144⁸⁵3101)

室蘭市

キッズ☆プラネ

あつまれ!ほしのどうぶつたち
プラネタリウム投影機を使い、子ども向けの星空解説を行います。

- ▶日時 3月28日(土)11時~11時30分、13時30分~14時
- ※当日10時から各回の整理券を配布します。
- ▶場所 室蘭市青少年科学館
- ▶定員 各回70人程度(先着順)
- ▶プラネタリウム入場料 65歳以上130円、大人200円、高校生100円、中学生以下40円
- ※別途入館料がかかります。
- ▶問い合わせ 同館(☎²²1058)

伊達市

伊達市内施設の開設日(予定)のお知らせ

- まなびの里サッカー場…3月14日(土)
- 史跡北黄金貝塚公園…4月1日(水)
- まなびの里パークゴルフ場…4月5日(日)
- アルトリパークゴルフ場…4月12日(日)
- 関内パークゴルフ場・館山野球場…4月18日(土)
- ※天候により、開設日を変更する場合があります。
- ▶問い合わせ 伊達市生涯学習課(☎0142⁸²3299)