

2月もまだまだ寒さが続きます。インフルエンザなどの感染症に負けないよう、食事や睡眠をしっかりととり、体の免疫力（ウイルスなどへの抵抗力）を高めるようにしましょう。また、石けんによる手洗い・換気・せきエチケットなどの基本的な対策も続け、寒い冬を乗り切りましょう。なお、体調がすぐれないときや、症状が続いたり繰り返したりするときには、病院を受診し、医師の診察などを受けるようお願いいたします。

感染症流行状況について

茨城県感染症流行情報によると、2024年第2週(1月8日～14日)における報告状況で、新型コロナウイルス感染症が前の週よりも増加し、また、8週連続で増加傾向であると発表しています。なお、今後も感染が拡大する可能性があるため、動向に注目しています。

市内でも、インフルエンザや新型コロナウイルスなど様々な感染症が発生していますので、引き続きご家庭でも十分注意していただきますようお願いいたします。

なお、感染症に罹患した場合は、できるだけ早めに学校へもご連絡していただくと大変助かります。引き続き、感染症対策へのご理解とご協力のほどお願いいたします。



手洗いで感染症予防

かんせんしょうよぼうたいさくで大事な「手洗い」。じつは、ウイルスはいろんなところについて、知らないうちにみなさんの手についていたりします。でも、石けんを手を洗うことで、手についたウイルスやよごれを洗い流し、かんせんなどを防ぐことができます。さむくて水がつめたいのですが、しっかり手を洗いましょう。

かんせんしょうよぼうたいさく

さわった後は、石けんを使って手を洗い、ウイルスを落としましょう。

ドアノブ、手すり、トイレの水洗レバー、蛇口、タッチパネル、つり革、便座

たくさんの方がされるものだよ

身体計測を実施しました

1月に身体計測を行いました。結果については、お手元に届き次第、ご確認をお願いいたします。



雨がふったつぎの日は、気温があがることが多く、たくさんの花ふんがとびます。きゅうにあたたかくなった日や、かぜがつよい日もちゅういがひつようです。

花ふんのつきにくい服をえらんだり、

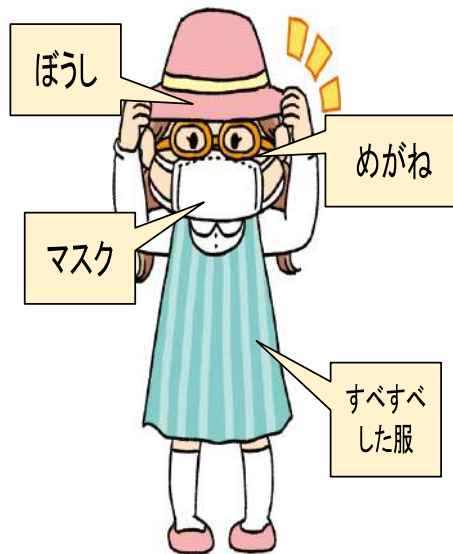
花ふんしょう用メガネやマスクをつけるなどして、たいさくをおこないましょう。また、しょうじょうが出る前に、花ふんしょうのちりょうをはじめると、つらいしょうじょうをおさえたりすることもできるので、かかりつけの病院などへそうだんしましょう。

👉かぜかな？花ふんしょうかな？下のひょうをさんこうにしましょう。

この症状はカゼ？	かぜ	花ふんしょう
はな水	ねばりがあってきいろっぽい	とうめいでサラッとしている
くしゃみ	1回からすう回くらい	れんぞくでなんどもでる
ねつ	びねつ(38どくらいまで)	ほとんどでない
しょうじょうが強い時間	1日中だいたいおなじ	おきてすぐひるまゆうぐれどき

気になるしょうじょうがある人は、びょういんへそうだんしましょう

【花ふんしょうたいさく】



👍そのほかの花ふんしょうたいさく👍

- ✔ いえの中に入る前にふくなどについた花ふんをはらう
- ✔ うがいをしてのどについた花ふんをあらいながす
- ✔ 早めに病院へいってそうだんする
- ✔ きそく正しい生活リズムでかふんにまけない体づくりをする