

インフルエンザにご注意を!

例年12月～3月は、インフルエンザが流行する季節です。予防して冬を元気に過ごしましょう。

【問合せ】=市民健康課予防グループ(川内保健センター内)

☎(22)8811



- ▼予防接種を受ける予定の方は早めに受けましょう。
- *高齢者インフルエンザ予防接種助成は、12月末まで市内の医療機関で行っています。
- ▼栄養・休養(睡眠)を充分取りましょ
- ▼室内では加湿器などを使って適度な湿度(50～60%)を保ちましょ
- ▼外出から帰ったら、うがい・手洗いをしっかりとしましょ
- ▼咳やくしゃみなどによる感染を防ぐためにマスクを着用しましょ
- ▼流行しているときは、人ごみや繁華街への外出を控えましょ
- ▼食事では免疫力アップ!

1日3食バランス良く食べる

主食(ご飯類)、主菜(魚・肉・大豆)



旬の野菜、根菜、緑黄色野菜を積極的に食べる
 野菜や海藻・きのこに多く含まれる食物繊維は、腸内の善玉菌を増やして免疫力を高めます。ほうれん草・春菊・かぼちゃなどの緑黄色野菜に含まれる



冷たいものは避けてスパイスで体ポカポカ
 体が冷えると抵抗力も弱ります。冬は鍋や煮物・汁物など具だくさんの温かい料理で、体も心も温めましょ

良質なタンパク質を適量とる
 魚介類、肉類、卵、大豆製品、乳製品などのたんぱく質は免疫力を高める働きがあります。

かんきつ類を上手に利用する
 かんきつ類(ゆず・かぼす・みかんなど)にもビタミンCはたっぷり含まれます。

製品・卵料理、副菜(野菜・海藻・きのこ・豆類)のあるバランスの良い日
 本型食事を心掛けましょ

ビタミンA・ビタミンC・ビタミンE
 は粘膜を保護し、病気から体を守ってくれます。

インフルエンザとは

インフルエンザは、突然の発熱や全身の倦怠感などの症状が特徴です。伝染性が非常に強く、症状が激しく重症化しやすいので、普通のかぜとは区別すべき病気です。特に高齢者や乳幼児には注意が必要です。

予防方法

- ▼外出から帰ったら、うがい・手洗いをしっかりとしましょ
- ▼咳やくしゃみなどによる感染を防ぐためにマスクを着用しましょ
- ▼流行しているときは、人ごみや繁華街への外出を控えましょ
- ▼室内では加湿器などを使って適度な湿度(50～60%)を保ちましょ
- ▼栄養・休養(睡眠)を充分取りましょ
- ▼予防接種を受ける予定の方は早めに受けましょ
- *高齢者インフルエンザ予防接種助成は、12月末まで市内の医療機関で行っています。



たけのご堀り体験(吉川小学校)

平成26年度

特認校生募集

【申込・問合せ】=本庁学校教育課 ☎(23)5111(内線5312)



観梅会(藤川小学校)

特認校制度とは

特認校制度(小規模校入学特別認可制度)とは、一定の条件のもと、通学区外の小学校(小規模校)へ特別に入学を認める制度です。学校見学や体験入学もできますので、事前に、各学校へ連絡してください。

入学条件

- ①市内に居住し、平成26年4月1日現在で小学校1～6年生の児童
- ②1年間の通年通学ができること
- ③原則として自力通学できる児童で、片道の通学時間がおおむね1時間以内であること
- ④児童が正規の通学区を越えて通学することから、登下校における安全の確保、PTA活動への協力、その他学校の指導などへの協力が可能な方が制限される場合があります。
- *スクールバス利用などについては変更となる場合があります。

特認校

- ▼吉川小学校(3学級19人)
 城上町7080-1
 ☎(30)2393
- ▼山田小学校(3学級22人)
 東郷町山田3409



☎(42)4001

▼藤川小学校(3学級10人)

東郷町藤川916

☎(42)0900

*各学校の児童数は平成25年11月1日現在の数です。

平成26年度末で現行の特認校制度は休止、吉川小学校は閉校の予定です。

【特認校へ通うことのできる学校】

▼吉川小学校 川内地域の小学校

▼山田・藤川小学校 東郷・亀山・可愛・育英小学校

申込期間と問合せ

【申込期間】=平成26年1月10日(金)～31日(金)

【申込方法】=必ず事前に問い合わせの上、申込期間内に保護者と児童同伴で、学校教育課にお越しください。

【持ち物】=印鑑



田植え体験(山田小学校)