

第38回

インフルエンザについて

いきいき

# 健康情報

このコーナーでは、市民の皆さんの健康づくりに役立つ情報を掲載します。

## インフルエンザの予防について

### ■咳エチケット

家や職場などで、咳やくしゃみをする人がいたらマスクを付けてもらいましょう。マスクをするこ

### ■手洗いをしっかり

手に付着したウイルスや病原菌が、口から体内に入る可能性があります。食前や外出後に、石鹸と流水での手洗いを励行しましょう。

### ■適度な湿度の保持

空気が乾燥すると、のどの粘膜が潤いてしまい、ウイルスが体内に侵入しやすくなります。室内は、加湿器などを使って適切な湿度(50~60%)に保つことも効果的です。

### ■十分な休養とバランスの取れた栄養摂取

体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのよい食事を取るように、日頃から心掛けましょう。

### ■人混みや繁華街への外出を控える

インフルエンザが流行してきたら、人混みや繁華街への外出は控えましょう。やむを得ない場合には、ある程度の飛沫などを防ぎ、鼻と口周りにしっかりと密着するマスクを着用して出掛けましょう。また、マスクだけでは万全ではないので、極力短い時間で用を済ませるようにしましょう。

### ■流行前のワクチン接種

ワクチンは、接種後2~3週間有効になります。遅くとも11月ぐら

## インフルエンザにかかったときは

- ◆具合が悪い場合は、早めに医療機関を受診しましょう。乳幼児や高齢者、持病のある方などは重症化する恐れがあるので、特に注意が必要です。
- ◆安静にして、休養を取りましょう。特に、十分な睡眠は大切です。
- ◆水分をこまめに補給しましょう。お茶やスープなど、好みの飲み

物で結構です。  
◆咳やくしゃみなどの症状のある場合は、周りの人へ配慮し、不織布製マスクを着用しましょう。  
◆人混みや繁華街への外出を控え、無理をして学校や職場などに行かないようにしましょう。

## インフルエンザと子どもの異常行動

子どもがインフルエンザにかかると、急に走り出す、部屋から飛び出そうとする、ウロウロと歩き回るなどの異常行動を起こす恐れがあります。異常行動から子どもを守るために、次のことなどに十分気を付けましょう。  
◆最低2日は、子どもが一人にならないようにする。  
◆ベランダなどに出られないよう戸締りをする。  
◆ケガにつながるものを身近に置かない。  
◆インフルエンザを発症した場合、治療や周りの人への感染を防ぐため、最低でも5日間は学校を休まなければならないかもしれません。出席できるかどうかを自分で判断せず、診察された医師や学校に必ず確認をしましょう。

【問合先】=市民健康課(川内保健センター内) ☎(22)8811

## 躍進

# 薩摩川内市 体育協会

Vol.19

市体育協会の加盟団体から、今回は薩摩川内市婦人スポーツクラブを紹介します。

### 【沿革】

昭和46年度から53年度まで、日本体育協会主催による婦人スポーツリーダー養成講習会が行われました。当時の家庭婦人は、一日中家事に明け暮れ、ほとんど外出することもなく、レクリエーションやスポーツなどは縁遠い生活を送っていました。そんな時代背景を受け、「外に出て体を動かすこと」を普及させる目的で始まりました。

これに伴って、県総合体育センターの事業である婦人スポーツリーダー教室も開講されました。女性のための体操実技はもちろん、若さと体力、生活とスポーツ、グループづくりなどを学び、婦人スポーツの輪を広げるために、婦人スポーツリーダーの会が結成されました。

昭和51年4月に前身の川内



市民運動会のマサゲーム講習会

### 【クラブの定例活動】

月に1回、定例会として体操、ダンス、ニュースポーツなどを行っています。現在は指導者も育っていて、リズム体操、やさしい民踊、レクリエーションダンス、ソフトバレーボール、インディアカなどそれぞれの得意分野で講習会に参加した後、定例会で会

員に報告し、情報を共有して

優勝を競う競技大会はなく、体育協会の中では特異な団体ですが、「自分の健康は自分で保持しよう」をモットーに、誰でもどこでも楽しみながらできる健康体操の普及に努めています。こうした活動が認められ、昭和56年に県体育協会、翌年には文部大臣より、社会体育優良団体として表彰を受けました。

## 今年も「健康体操の集い」を行います

【時】11月21日(月)13時30分~15時30分  
 \*受付は13時から  
 【所】サンアリーナせんだいサブアリーナ  
 【内容】無理のないゲームや体操、レクリエーションダンス、民踊などで体を動かかし、笑って楽しい時間を過ごしましょう。  
 【対象】どなたでも  
 【参加料】1100円(保険料)

【準備するもの】室内用シューズ、タオルなど



リズムに乗って楽しくダンス

- 【活動状況】
- ▼九州一周駅伝大会の自主交通整理(平成元年~26年)
  - ▼市高齢者クラブ連合会川内支部いきいきシルバースポーツ大会の役員(昭和53年~平成25年)
  - ▼県下一周駅伝大会の自主交通整理および西方中継所でのおもてなし(平成2年から)
  - ▼市民運動会の役員(平成11年から)
  - ▼さわやか健康マラソン、川内川河口マラソン・ウォーキング大会の自主交通整理など(平成2年から)
  - ▼健康体操の集い(平成11年から)



マラソン・ウォーキング大会での受付



女性ランナーを激励

【問合先】  
 会長 宮脇敦子  
 ☎(25)13001  
 理事長 桑原恵子  
 ☎(22)2868