

健康 知って得情報

インフルエンザ

(担当：保健福祉課)

インフルエンザは、感染力の強い病気です。一人一人がインフルエンザ対策に取り組みインフルエンザを予防しましょう。

インフルエンザと風邪の違い
インフルエンザは、普通の風邪と違い、38度以上の発熱、咳、喉の痛み、からだのだるさ、関節の痛みなどの全身症状が突然現れることが特徴です。

高齢者や慢性閉塞性肺疾患、ぜんそく、心臓病、糖尿病などの病気のある方は、肺炎になりやすく、重症になることがあります。また、子どもの場合、まれに急性脳症が起きることがあります。

インフルエンザの感染ルート
インフルエンザは、飛沫感染と接触感染の2種類の方法でうつります。

飛沫感染とは、感染した人の咳やくしゃみで飛んだウイルスを、別の人が口や鼻から吸い込んで、ウイルスが体内に入り感染することを言います。

接触感染は、感染した人が咳を手で押さえた後や鼻水を手で拭いた後、ドアノブやスイッチなどに触れると、その場所にウイルスが付着することがあります。その場所に別の人が手で触れ、さらにその手で鼻や口を触れることにより、粘膜などを通じてウイルスが体の中に入り感染します。

インフルエンザの治療

インフルエンザの治療には、抗インフルエンザウイルス薬があります。この薬は、医師が必要と認めた場合にのみ処方されるため、処方された場合は、指示に従って服用してください。また、症状がある間は、脱水予防のために、こまめに水分補給をしましょう。

インフルエンザの予防

- ・外出後の手洗い、うがい
- ・十分な栄養とバランスのとれた栄養摂取
- ・人ごみへの外出は控える
- ・適度な湿度（50～60％）の保持
- ・流行前に予防接種を行う

インフルエンザ予防接種

予防接種は、発症する可能性を減らし、もし発症しても症状を軽くする効果や肺炎などの重い症状を予防する効果があります。

ワクチンが十分な効果を維持する期間は、接種後2週間から5カ月とされているため、有効性を高めるために、流行する前の12月中旬までに接種を終わらせましょう。

今年度から、妊婦、中学生以下の接種費用が全額助成になりました。詳しくは、4ページをご覧ください。



新十津川 農業高校通信

H27.11
No.92

『パン甲子園2015 in いわみざわ』参加報告

私たちは、10月4日に岩見沢市生涯学習センター（いわみざわ）で開催されたパン甲子園に、本校を代表して『とろっと人参コロッケバーガーチーム』として参加しました。

今年から参加校が道内全域にまで広がり、本選に出場できるのは6校と厳しい戦いとなりましたが、今年も一次審査である書類選考を突破でき、3年連続で本選に出場することができました。

大会の前日に事前講習会が開かれ、プロのパン屋さんによる講習が行われました。基本となるパンのこね方や成形について指導をいただき、コツをつかんでいつもより上手にできました。

また、事前講習会では、他校の生徒たちが自分から積極的に行動し、声かけしていることを見て、自分には行動する力がまだまだ足りないことに気づくことができました。

本番では事前講習会の効果もあり、緊張せずにパンを焼くことができましたが、コロッケの材料が足りなかったり、プレゼンでは緊張して顔が強

張ってしまったなど、パン以外の部分で上手くいかなかったところが多く、不安を抱えて結果を待ちました。

ついに審査発表、結果は何と準グランプリを獲得することができました。3人とも初出場で、本番では大きなトラブルがあり一時はどうなることかと思いましたが、無事乗り越えることができたのは3人のチームワークはもとより、応援してくれた仲間や休みの日も練習を指導してくれた先生方のおかげでもあります。

今後もパン作りを通じて、産地消プロジェクトとして、継続して取り組んでいきたいと思えます。

加工専門分会

2年 兼平愛菜・佐々木桜
3年 池田奈央



11/8(日)	つのだ・くわまん・冬樹コンサートツアー北海道 SPECIAL!(15:00～ゆめりあ)
9(月)	ヒップホップ(18:30～スポーツセンター)
10(火)	
11(水)	冬の交通安全運動(～11/20) 7～8カ月児健康相談(9:15～ゆめりあ) 3～4カ月児健康相談(13:15～ゆめりあ) 放課後おはなしタイム(15:00～図書館) ズンバ(19:30～スポーツセンター)
12(木)	おはなしころりんミニ(10:30～図書館) 1歳8～9カ月児健康診査(12:15～ゆめりあ) 3歳1～2カ月児健康診査(12:30～ゆめりあ)
13(金)	10～11カ月児健康相談(9:15～ゆめりあ) 1歳2～3カ月児健康相談(9:30～ゆめりあ)
14(土)	ふるさと公園体育施設最終営業日 秋の集団健診(6:00～ゆめりあ) 乳がん・子宮頸がん検診(7:30～ゆめりあ) カレンダー作り(13:30～児童館)
15(日)	秋の集団健診(6:00～ゆめりあ) 乳がん・子宮頸がん検診(7:30～ゆめりあ)
16(月)	ヒップホップ(18:30～スポーツセンター)
17(火)	富良野OBユニット公演「シコバラ」(19:00～ゆめりあ)
18(水)	音楽あそび(10:15～子育て支援センター) 放課後おはなしタイム(15:00～図書館) ズンバ(19:30～スポーツセンター)
19(木)	
20(金)	
21(土)	ふるさと学園大学土曜講座(13:30～ゆめりあ) おはなしころりん「からす」のおはなし(14:00～図書館)
22(日)	
23(月)	
24(火)	
25(水)	あそびの広場(10:00～ゆめりあ) 介護保険相談(13:00～ゆめりあ) 放課後おはなしタイム(15:00～図書館) ズンバ(19:30～スポーツセンター)
26(木)	おはなしころりんミニ(10:30～図書館)
27(金)	
28(土)	親子クッキング教室(9:30～ゆめりあ) クッキング(13:30～児童館) 図書館開館20周年記念事業 映画「じんじん」上映会(18:30～ゆめりあ)
29(日)	
30(月)	学校給食試食会(12:00～学校給食センター)
12/1(火)	クリスマス絵本展(～12/25 図書館) 学校給食試食会(12:00～学校給食センター)
2(水)	学校給食試食会(12:00～学校給食センター) 小学校参観日(高学年)(13:25～新小) 放課後おはなしタイム(15:00～図書館) ウエスト引締め塾(19:00～スポーツセンター)
3(木)	学校給食試食会(12:00～学校給食センター) 人権・困りごと相談(13:00～役場) 小学校参観日(中学年)(13:25～新小)

4(金)	学校給食試食会(12:00～学校給食センター) 小学校参観日(低学年)(13:25～新小)
5(土)	クリスマス会(13:30～児童館) おはなしころりん「ゆきだるま」のおはなし(14:00～図書館)
6(日)	おはなしころりん「クリスマススペシャル」(14:00～図書館)
7(月)	リース作り(10:00～子育て支援センター) ヒップホップ(18:30～スポーツセンター)
8(火)	
9(水)	シニアいきいきクラブお菓子づくり(9:30～ゆめりあ) 放課後おはなしタイム(15:00～図書館) ウエスト引締め塾(19:00～スポーツセンター)
10(木)	おはなしころりんミニ(10:30～図書館)
11(金)	
12(土)	新中歌声交流会(9:10～ゆめりあ) 小学1年生スキー教室(10:00～そっち岳スキー場)
13(日)	小学1年生スキー教室(10:00～そっち岳スキー場)
14(月)	ヒップホップ(18:30～スポーツセンター)
15(火)	フッ素塗布(12:40～ゆめりあ) 妊婦歯科健診(13:10～ゆめりあ) 放課後おはなしタイム(15:00～図書館) ウエスト引締め塾(19:00～スポーツセンター)
16(水)	ウエスト引締め塾(19:00～スポーツセンター)
17(木)	クリスマス会(10:00～子育て支援センター)
18(金)	中学校参観日(8:30～新中)
19(土)	おはなしころりん「おくりもの」のおはなし(14:00～図書館)
20(日)	
21(月)	
22(火)	
23(水)	ウエスト引締め塾(19:00～スポーツセンター)
24(木)	おはなしころりんミニ(10:30～図書館) 介護保険相談(13:00～ゆめりあ)
25(金)	
26(土)	小中学校冬休み(～1/14) 本の福袋配布「年越し福袋」
27(日)	
28(月)	図書館休館(～1/6) やまびこ①(10:00～ゆめりあ・改善センター)
29(火)	
30(水)	改善センター・ゆめりあ休館(～1/5) ごみ収集年末年始休み(～1/3) 役場年末年始開庁(～1/5) スポーツセンター休館(～1/5) し尿くみ取り年末年始休み(～1/6) そっち岳スキー場年末年始休業(～1/1)
31(木)	
1/1(金)	
2(土)	
3(日)	
4(月)	
5(火)	
6(水)	やまびこ②(10:00～ゆめりあ) 写真展 Color on the street(～1/23 図書館) 本の福袋配布「新春福袋」(10:00～図書館) やまびこ③(10:00～ゆめりあ) 新十津川美術協会「新年展」(～1/24 改善センター)
7(木)	

神無月雨風のちひたすらに小
春日を待つ残りの菊に
柳町 紀明

神無月。神様が留守の間に
でもないだろうが無惨な暴風
雨。これから咲こうと蕾をふ
くらませている庭の菊が気が
かり。ひたすら穏やかな小春
日和の訪れを待つ。

雨上がり色鮮やかな紅葉の光
り輝く青空に映えて
田中 幸恵

雨上がりの澄んだ空気の中
にひとときわ光り輝く紅葉の一
樹。一幅の絵を見るような思
い。身も心も洗われるよう。

パーベキューの肉ほおぼって
曾孫らは小鳥のように庭かけ
めぐる 小林 悦子

パーベキューは夏の風物詩。
さき頃まで抱かれていた曾孫
も、肉を噛みながら上の子の
仲間入りして庭を駆け回って
いる。小鳥のような可愛さで。

文芸倶楽部

いろいろ短歌会

《11/15～12/14の休館日》

月曜日 : 11月16日、23日
12月7日、14日
月末整理日 : 11月30日(月)

おすすめ ライブラリー

フォックン

問合せ 図書館 ☎76-3746
http://lib.net-bibai.co.jp/shintotsukawa/
蔵書検索と図書館だよりは
ホームページからもご覧いただけます

DVD



『WOOD JOB! 神
去なあなあ日常』
矢口史靖／監督・脚本、
三浦しをん／原作
ケータイも圏外、コンピ
にもない超ド田舎「神去
村」で林業に従事すること
になった都会っ子が、個性
的な村人たちに翻弄されつ
つ、いつしか大切な何かに
気付いてゆく。(116分)

児童



「あつひ、さる」
宮野聡子 作・絵

とっちゃんの家はお惣菜
屋さん。パパとママは忙し
そうに働いています。とっ
ちゃんが「遊んで」と言っ
ても、「あとで」ばかり。
忘れがちな気持ちを思い出
させてくれる優しい絵本で
す。

一般



『まるで童話のような世界
のかわいい村と美しい街』
パイ インターナショナル
出版

夜空に踊るオーロラ、イ
エメンの伝統建築……。世界
中から一度は訪れたい憧れ
の場所を厳選。絵本の世界
に迷い込んだような、幻想
的にかわいい村や街の写真
を紹介しします。

スポーツコラム「齊藤さんがゆく。」

空知教育局から町教育委員会事務局に
派遣され、社会教育主事として働く齊
藤伸一さんのコラムです。



スポーツの秋、皆さんは何か取り組まれましたか？私は、シルバーウィークの3日間、国立大雪青少年交流の家で開催された、アウトドア活動の事業に参加してきました。この事業は、子どもの発達段階に応じた指導ができる自然体験活動指導者を養成することをねらいとしたものです。講義では、自然体験活動の意義や対象者理解、リスクマネジメントなどについて、演習では、グループ単位で活動し、自然活動指導のノウハウを学びました。私のグループは、行政職員、大学生、自然体験インストラクター、そして、半ば強引に連れて行った町教委のKさんの5人構成でした。ちなみに、Kさんは、6月に異動してきた、1つ頼めば3つを完璧にこなしてくれる「できる男」で、甘いマスクの好青年です。

2日目の午後の演習は、雨が降る森の中、習得したロープワークを駆使してブルーシートをタープとして張り、その下で野外炊飯をしました。Kさんは、重い物を率先して運んだり、一所懸命かまどのまきに火をつけたりと、チームの要として頑張ってく

ました。おかげで、皆で作った野外炊飯の定番「カレーライス」は、小学生のような感想にはなりますが、本当においしかったです。

3日目の最後、資格認定試験を受験し、全日程を終えました。非常に疲れはしましたが、すがすがしい充足感に満たされました。その一方で、Kさんは、帰りの車中、試験結果が不安のようでナーバスになっていました。「僕、絶対落ちました。」「あの記述問題は、なんて答えれば良かったのですか？」「もうダメです…。」小一時間、Kさんのほやきに付き合い、ようやく、口が止まったと思ったら、彼は助手席で眠っていました。

約1カ月後、修了証(合格証)とともに、採点された答案が送られてきました。

齊藤:「94点だ。うわぁ2問も間違えてた!」
Kさん:「(ややどや顔で) 僕、97点でした!」
齊藤:「……………」
やはり、Kさんは、かなり「できる男」です。