

# 健康 知って得情報

## インフルエンザの予防

担当 保健福祉課

今年も寒さが増し、インフルエンザの流行が始まります。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。

### ◆流行期は1月～3月

季節性インフルエンザは例年11月から12月にかけて流行が始まり、1月から3月までが流行のピークとなります。

### ◆症状

突然の高熱(38℃以上)、頭痛、喉痛、咳、強い倦怠感、食欲不振、関節痛、筋肉痛など、激しく重い全身症状となり、小児では、中耳炎や熱性けいれん、長引くと気管支喘息の誘発を引き起こし、体力が低下した人は肺炎や脳炎を

合併することもあります。

### ◆感染経路と潜伏期間

インフルエンザウイルスは、感染した人のくしゃみや咳で飛び、鼻や粘膜を通して体内に入ります。潜伏期は1～3日と短く、感染力が極めて強く、人の体内で増殖します。

### ◆インフルエンザの予防

- ・外出後に手洗い、うがいを  
行う
- ・外出時にはマスクを着用する
- ・十分な休養とバランスのとれた栄養に心掛ける
- ・人混みへの外出は控える
- ・室内は適度な湿度(50～60%)を保つ

### ◆予防接種の効果

ワクチンは免疫力を高め、感染や重症化を防ぐために効果があります。

接種した日から2週間で免疫力がつき、1カ月で頂点に達し、効果はその後、4カ月くらい持続します。

免疫力のつき方に個人差があり、ウイルスの種類にも影響され、ワクチンを接種してもインフルエンザにかかって

しまう人もいますが、病状は接種により軽症で済みます。

### ◆発症してしまったら

適切な治療を受け、しっかりと休養しましょう。「熱が下がったからもう大丈夫」とはなりません。症状が落ち着いても、体内には感染力のあるウイルスが残っているため、回復後2日間は自宅療養しましょう。

### 「咳エチケット」を実践しましょう!



インフルエンザに感染した疑いがあるときや、咳やくしゃみが出ているときは、不織布製(使い捨て)のマスクを着用しましょう。



咳やくしゃみなどの際はティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけて1m以上離れましょう。



鼻汁や痰などを含んだティッシュは、すぐにゴミ箱に捨てましょう。



咳やくしゃみを手で防いだ場合には、すぐに手をよく洗うようにしましょう。

## 新十津川 農業高校通信

H29.11

No.116

### 信頼と絆を深めた行事

全校生徒が待ちに待ったスポーツ大会が10月13日に行われました。

今回の行事の目的は「スポーツを通して健全な心身および公正・協力の態度を養い、クラスの団結を高める」というものです。

全部で9種目をクラスごとに競い合いましたが、特に盛り上がったのが5色綱引きです。この競技は、5本の綱を自分たちのエリアまで引き入れ、引き入れた綱の本数で勝敗が決まります。相手クラスの動きを見て、開始のホイッスルと同時に獲得しやすい綱を判断し、クラスメイトに伝えなければいけないので、ハラハラドキドキが止まらない種目です。勝った時には、クラス全員が喜ぶので団結力が高まります。

長縄飛びは約30人が参加する種目で、最長記録は、なんと1年生でした。負けた2・3年生の中には、自分の学年のまさかの記録に悔しすぎて泣き崩れる姿もありました。



しかし、勝敗に関係なくどの学年も楽しそうだった姿が印象的でした。結果も大切ですが、仲間との信頼や絆を確認できる行事になったことが良かったと思います。また、総合優勝した3年生の皆さんは、最後のスポーツ大会を有終の美で飾ることができて良かったと思います。1・2年生の皆さんは、来年のスポーツ大会では今年よりも良い結果を残せるように頑張りましょう。

農生会書記2年 伊藤涼花

# イベントカレンダー

11月8日～12月31日

Shintotsukawa Event Calendar

|         |   |
|---------|---|
| 11/8(水) | 7～8カ月児健康相談 (13:00～ゆめりあ)<br>3～4カ月児健康相談 (13:15～ゆめりあ)<br>放課後おはなしタイム (15:00～図書館)  |
| 9(木)    | 子育てすまいる「音楽あそび」(10:30～子育て支援センター)<br>おはなしころりんミニ (10:30～図書館)<br>1歳8～9カ月児健康診査 (12:15～ゆめりあ)<br>3歳1～2カ月児健康診査 (12:30～ゆめりあ) |
| 10(金)   | 10～11カ月健康相談 (9:15～ゆめりあ)<br>1歳2～3カ月健康相談 (9:30～ゆめりあ)  |
| 11(土)   | 秋の集団検診 (～11/13 ゆめりあ)<br>乳がん・子宮頸がん検診 (～11/13 ゆめりあ)<br>冬の交通安全運動 (～11/20)  |
| 12(日)   |   |
| 13(月)   |   |
| 14(火)   | ピンネスタジアム、ふるさと公園野球場、テニスコート、サッカー場営業最終日  |
| 15(水)   | 放課後おはなしタイム (15:00～図書館)  |
| 16(木)   |   |
| 17(金)   |   |
| 18(土)   | ふるさと学園大学土曜講座 (10:30～ゆめりあ)<br>児童館「カレンダー作り」(13:30～児童館)<br>おはなしころりん「こびと」のおはなし(14:00～図書館)                               |
| 19(日)   | 大人の秋の特別映画会(①10:10～、②13:30～図書館)  |
| 20(月)   | 子ども会かるた講習会 (9:00～改善センター)  |
| 21(火)   |   |
| 22(水)   | 介護保険相談 (13:00～ゆめりあ)<br>放課後おはなしタイム (15:00～図書館)   |
| 23(木)   |   |
| 24(金)   |   |
| 25(土)   | 親子クッキング教室 (9:30～ゆめりあ)   |
| 26(日)   |   |
| 27(月)   |   |
| 28(火)   | 税に関する標語展 (～12/17 改善センター)  |
| 29(水)   | 新小参観日 (高学年) (13:25～新小)<br>放課後おはなしタイム (15:00～図書館)  |
| 30(木)   | 新小参観日 (中学年) (13:25～新小)  |
| 12/1(金) | クリスマス絵本展 (～12/24 図書館)<br>新小参観日 (低学年) (13:25～新小)   |
| 2(土)    | おはなしころりんクリスマススペシャル! (10:30～図書館)<br>子育てすまいる「パパとあそぼう」(10:30～子育て支援センター)<br>児童館「クリスマス会」(13:30～児童館)                      |
| 3(日)    | 忙しい人のための簡単料理教室 (9:30～ゆめりあ)  |

|       |   |
|-------|---|
| 4(月)  | 人権・困りごと相談 (13:00～役場)  |
| 5(火)  |   |
| 6(水)  | 学校給食試食会 (～12/8 学校給食センター)<br>放課後おはなしタイム (15:00～図書館)  |
| 7(木)  |   |
| 8(金)  |   |
| 9(土)  |   |
| 10(日) | 第12回赤い羽根チャリティーカラオケ(13:00～ゆめりあ)  |
| 11(月) |   |
| 12(火) | ふるさと学園大学第7講① (10:30～ゆめりあ)<br>仲間づくりこども会議 (15:30～改善センター)  |
| 13(水) | ふるさと学園大学第7講② (10:30～ゆめりあ)<br>放課後おはなしタイム (15:00～図書館)<br>日ハムトレーナーによるストレッチ講座 (17:00～改善センター)                    |
| 14(木) | おはなしころりんミニ (10:30～図書館)  |
| 15(金) |   |
| 16(土) | 新中歌声交流会 (9:10～ゆめりあ)<br>おはなしころりん「ぼかぼか」のおはなし(14:00～図書館)   |
| 17(日) |   |
| 18(月) |   |
| 19(火) |   |
| 20(水) | 新中参観日 (8:30～新中)<br>放課後おはなしタイム (15:00～図書館)   |
| 21(木) |   |
| 22(金) | 冬休み映画会 (①10:30～、②15:00～図書館)<br>子育てすまいる「クリスマス会」(10:30～子育て支援センター)   |
| 23(土) | 小中学校冬休み (～1/14)   |
| 24(日) | 冬休み映画会 (①10:30～、②15:00～図書館)   |
| 25(月) | やまびこ① (10:00～ゆめりあ、改善センター)   |
| 26(火) | やまびこ② (10:00～ゆめりあ、改善センター)   |
| 27(水) | やまびこ③ (10:00～ゆめりあ、改善センター)<br>本の福袋配布「年越し福袋」(10:00～図書館)<br>介護保険相談 (13:00～ゆめりあ)<br>子ども会かるた合同練習会 (16:20～改善センター) |
| 28(木) | 図書館休館 (～1/6)  |
| 29(金) |   |
| 30(土) | ゆめりあ・改善センター年末年始休館 (～1/5)<br>役場年末年始閉庁 (～1/8) ※1/4に臨時開庁   |
| 31(日) | そっち岳スキー場年末年始休業 (～1/1)<br>ごみ収集年末年始休み (～1/2)<br>し尿くみ取り年末年始休み (～1/3)<br>スポーツセンター年末年始休館 (～1/5)                  |

「りす」が両手で胡桃を噛む様子は見馴れているが、「時どき顔上げ我と目合わせ」の下旬に作者の思いがこもっている。「我と目合わせ」で、可愛さを表わす。可愛いという語句を使わず、可愛さを感じとらせる一首である。

肥料もやらず「藪の脇」に移した菊が、手入れした花畑のより室が太く「遅しく」育っている。苦勞を重ねて成長してゆく人間。荒地で生きる植物も同じようだ。土に愛着を持って生きる作者の実感であろう。

いろは短歌会

札幌行き高速バスは程もなく揺り籠となる声絶えて 大玉 文字  
待ちかねてバスに乗り込んだ客が席に落ち着く。「程もなく」人は小さな震動に身を委ね、静まり返る。バスはさながら大きな揺り籠となって目的地へ。安全を信じて疑わない平和な日常に気付かされた作者であろう。



## ≪11/15～12/14の休館日≫

11月

|    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 日  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
|    |    |    | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |    |    |

12月

|    |    |    |    |    |   |   |
|----|----|----|----|----|---|---|
| 日  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金 | 土 |
|    |    |    |    |    | 1 | 2 |
| 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |   |   |

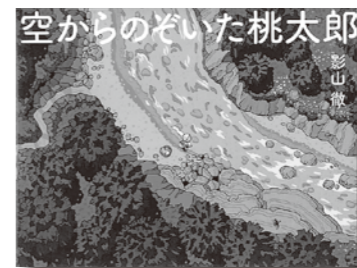
灰色の日が休館日です。

DVD



「OYAKO」親子の数だけ  
親子の物語」  
イノマタトシ／監督・撮影・編集、大林宣彦ほか／出演  
「親子の日」の提唱者の写真家ブルース・オズボーンの軌跡と、彼が触れ合った数多くの親子の姿と、心のあり方を追ったドキュメンタリー映画です。  
(90分)

児童



「空からのぞいた桃太郎」  
影山 徹／著  
桃から生まれた桃太郎は、鬼ヶ島へ鬼退治に行き……。桃太郎とは何者？鬼は本当に悪？日本で一番有名な昔話「桃太郎」のお話を、さまざまな解釈や感想が生まれるよう、空から見た絵で描く。

一般



水墨画年賀状「犬を描く」  
水墨画塾編集部・編  
2018年の干支である「犬」。水墨画、日本画、イラストレーションなど、さまざまなジャンルで活躍する作家が描いた、水墨・墨彩画の年賀状作品を掲載。描き順や筆づかいなど描き方もやさしく解説しています。

## New Totsukawa Trial

第19回

本町で活躍する地域おこし協力隊のコラムをお届けします。

### 2017年春からの農作業・活動について

今年春から行ってきた農作業活動についてお伝えしたいと思います。  
4月に協力隊として着任後、すぐに農業を覚えるための農作業を開始しました。今年は水稲と高糖度トマトの栽培・管理を中心に行うことになりました。前職では施設園芸でメロンと水稲の栽培を行ってきまので、若干の知識や経験を持って取りかかることができましたが、違う環境での作業に覚えることも多く、緊張の連続でした。  
春頃は、水稲の育苗から田植え、高糖度トマトの定植や誘引作業などを行いました。田植え機やトラクター作業など、年に「1度」しかやらない、ミスのできない作業も担当でき、よい経験になりました。  
初夏以降は、高糖度トマトの収穫を中心に、トマトの選果・出荷、あぜ草刈りなど、時間と体力を必要とする作業が中心でした。

秋は、高糖度トマトの作業と並行して、コンバインでの稲刈り・もみすりを行いました。  
農産物販売に関する事にもいくつか取り組み、町内では、陶芸まつり、ふるさとまつり、味覚まつりと新十津川駅前でのイベントで高糖度トマトの販売を行いました。町外では、7月から8月の毎週木曜日に札幌市で行われた「農産物ブランド化推進協議会」主催の農産フェアに同行し、出店スタッフとして販売の手伝いも行いました。当日は開店と同時に多くの買い物客が訪れ、閉店時間前に売り切れるなど大盛況のうちに終了しました。  
秋から冬以降は、収穫を終了した高糖度トマトハウスの片付けを行い、降雪後は除雪作業も行います。今年の経験を来年の農作物栽培、出店販売につなげられるよう、春までにさまざまな準備に取り掛かりたいと思っています。



梶谷 亘