インフルエンザの予防に心がけましょう

洞爺湖町健康福祉センター☎76-4006

予防のために

手洗い・うがい
ウイルスは手から口や鼻に侵入するので、手洗い、うがいが確実な予防法です。石鹸を使って15秒以上洗い、清潔なタオルなどで水を充分拭き取ります。

体力・抵抗力
充分な栄養や睡眠に心がけ、感染しにくい体力づくりに普段から心がけましょう。

咳エチケット
咳やくしゃみの際には口と鼻をおおいます。おおう際には、ティッシュなどを用い使用後は捨てます。
その後は手をよく洗います。

急な発熱や咳などインフルエンザ様症状があるときは

早めに受診してください
受診の際にはマスクを着用し、「咳エチケット」を心がけてください。
外出を控え、個室で静養してください。
水分の補給と消化の良い栄養のある食事を心がけましょう。

ワクチン接種
季節性と新型が一つになったワクチンを接種できます。接種後免疫ができるのに２週間ぐらいかかり約５ヵ月有効といわれていますので早めにお受けください。
費用などについては、健康福祉センターか医療機関に問合わせください。

笑顔がこぼれる「レアチーズケーキづくり」教室

レアチーズケーキやエコバッグ作りで楽しむ
洞爺高で住民公開講座開催

この時期洞爺高校恒例の教育振興会公開講座が、11月9日同校で開かれ、町民約20人が参加して、エコバッグ作りを生徒から学びました。

10年以上前から開かれている講座で、今回は10月28日約15人が参加して行なわれた「ブルーベリーのレアチーズケーキづくり」についで2回目。前回同様エコプロジェクトチームの生徒14人が講師となり、住民らに古新聞を材料にしたエコバッグづくりを指導しました。

バッグは、新聞紙見開き2枚を使って、縦18センチ、横20センチの大きさ。500ミリリットル2本分の重さに耐えられといいます。

参加した住民は、できがった自作バッグに大満足のようす。生徒らも指導する立場を経験することで、多くのことを学びました。

真剣な表情で生徒の指導を受ける「エコバックづくり」教室