

インフルエンザは風邪とは違い、急に症状が悪化したり、感染すると合併症を引き起こすこともあり、インフルエンザ脳症や肺炎といった重篤な状態になることもあるため、注意が必要な感染症です。そこで10月の元気王国は11月頃よりインフルエンザが流行するのに先駆け、予防を中心に皆さんと一緒に考えていきたいと思います。

「予防が鍵を握る！自分とみんなの体を インフルエンザから守ろう！！」

インフルエンザ予防は個人の 予防法ほど最大効果を持つ！

この4項目のひとつひとつの予防効果を100%得るとするのは難しいですが、4項目が全て揃うことで効果は発揮されます。「手洗い」「うがい」「マスク」については普段の生活の中で心がけていくものなので、効果が得られているか実感しにくく、実行がおろそかになりやすいものです。しかし、この簡単な予防法の実行と継続がなければインフルエンザの予防は成り立ちません。これが一人ひとりで実行されることでウイルス量が減り、ウイルスの「持ち込まず」「持ち出さず」が成立して、個人の予防が集団感染の予防へとつながります。

予防はもちろん自分の身を守るためでもありますが、みんなを守ることにともつながります。

インフルエンザ最新情報！ 季節性・新型インフルエンザワクチン が混合ワクチンになりました！

昨年、新型インフルエンザが流行し、世間に脅威を与えたことは記憶に新しいことと思います。予防ワクチンの供給も間に合わず、皆さんも困惑していたのではないのでしょうか。厚生労働省によると今年は新型と季節性インフルエンザの混合ワクチンとなります。接種に関する詳しい内容や体制については、今後あらためて広報や折込チラシでお知らせいたします。

インフルエンザを予防する基本には、自分や家族、友人が感染しないためのインフルエンザウイルスを「持ち込まず」、他人への感染を防ぐための「持ち出さず」があります。では具体的にどのように予防したら良いのでしょうか。具体的なインフルエンザの予防には次の4項目が有効な予防方法です。

手洗い

手洗いを良くすることで、口や鼻の粘膜などを通してウイルスが体内に侵入することを防ぐことが期待されています。

うがい

うがいは口の中を清潔に保ち、湿り気を与えるためウイルスの力を弱める効果があるといわれています。

マスク

ウイルスを吸い込むのを防ぐことが期待され、万が一、インフルエンザに罹っていた場合は周囲の人にはうつさないためにマスクをすることが大切です。また、ウイルスは低温で乾燥した「のど」を好んで繁殖するため「のど」の乾燥を防ぎ、湿気を与えて温めるためにも効果があります。

予防接種

接種することで免疫がつき、体に入ったウイルスの増殖を抑えるため、インフルエンザになっても症状が軽症ですむとも言われています。

11 月子宮がん検診のお知らせ

佐呂間町では11月18日（木）に子宮がん健診の実施を予定しております。受診を希望する方は、10月26日（火）までにご連絡ください。

【お問い合わせ】

役場保健福祉課保健推進係

Tel 2・1212



セーフティーロード☆サロマ

毎月1日は佐呂間交通安全の日、15日は道民交通安全の日

高齢者の皆さん!!

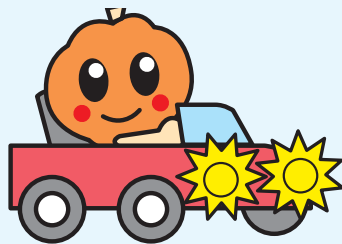
注意しましょう!!こんなこと

自転車利用中

- 「止まれ」標識があったら必ず一時停止を!!
- 車が出てきそうなどころでは徐行を!!
- 進路変更するときは後方を確認!!

自動車運転中

- 自宅近くの交差点では安全確認を忘れずに!!
- 右折するときは対向車が途切れるまで待つ!!
- 眠気や疲れを感じたら仮眠や休憩を!!



歩行中は

- 道路の横断はできるだけ横断歩道で!!
- 夜間の歩行は明るい服装、夜光反射材の着用!!

自動車点検整備推進運動実施中

(強化実施期間 平成22年9・10月の2ヶ月間)

「しっかり、点検。うまれる、安心。」

～点検・整備は安全とエコにつながります。～

北海道運輸局

北見運輸支局

<http://www.tenken-seibi.com>



佐呂間小学校6年生
斎藤 颯人

交通事故が
なくなる町

取り組もう

▼STOP ザ 交通事故

▼交通事故死亡事故ゼロ運動
145日(9月21日現在)

発生件数は人身事故の件数
() 内は前年比

発生 6件 (△4件)
死亡 1件 (+1件)
傷者 6件 (△8件)

▼交通事故発生状況
(平成22年8月末)

かい 貝くんのお願いの巻!!



※佐呂間町平成21年度の受診率は目標65%に対し、約22%です…。

※国保の方で町の特設健診以外の人間ドックなどを受診している場合は、受診結果を役場に持参いただくと、町の健診受診率に反映され受診率が上がります。