

インフルエンザへの理解を深め、正しい知識や予防法を身につけましょう!

インフルエンザとは

インフルエンザウイルスには A 型、B 型、C 型があり、ヒトに流行を起こすのは A 型と B 型です。A 型はヒト以外にもブタ、ウマなどの哺乳類やカモ、ニワトリなどの鳥類などに感染します。一方、B 型の流行が確認されているのはヒトだけです。A 型インフルエンザウイルスの大きさは 80 ～ 120nm (1nm は 1mm の 100 万分の 1) で、ウイルス表面からタンパク質がスパイクのように突き出しています。

インフルエンザの症状

インフルエンザでは、咳やのどの痛みなどの呼吸器の症状だけでなく、高熱、全身のだるさ(倦怠感)、食欲不振などの全身症状が強く、しばしば、頭痛や関節痛・筋肉痛など呼吸器以外の症状を伴います。

合併症として、気管支炎、肺炎、中耳炎などがみられます。重大な合併症には急性脳症(インフルエンザ脳症)や重症肺炎があります。

インフルエンザとかぜの症状の例

	インフルエンザ	かぜ
発病	急激	ゆるやか
発熱	通常 38℃ 以上の高熱	ないか、あっても 37℃ 台
強い全身症状	ある	ないか、あってもまれ
上気道炎症状	全身症状の後からみられる	最初からみられる
咳	強いことが多い	軽い

インフルエンザの予防

～予防接種と消毒、マスクの着用～

インフルエンザの流行は主に冬季に、地域や学校などで起こります。ワクチンを予防接種すると、インフルエンザウイルスに対抗するための抗体を作らせることができます。

その年に流行するインフルエンザは毎年予測され、予防接種のためのワクチンが作られます。予防接種でインフルエンザウイルスの感染を完全に予防することはできませんが、インフルエンザにかかる人や、重症化して入院する人を減らせます。

通常のインフルエンザウイルスや新型インフルエンザウイルスの感染は、せきやくしゃみによる飛沫や接触によってウイルスが体内に入ることによって起こります。そこで、普段からウイルスが体内に入るのを防ぐようにしましょう。

飛沫感染……感染している人の咳・くしゃみにより発生した飛沫を吸い込む

接触感染……感染している人が触った直後のドアノブなどに触り、そのまま目、鼻、口に触る

予 防 法

- 普段から健康管理をし、十分に栄養と睡眠を取って抵抗力を高めておきましょう。
- 人が多く集まる場所から帰ってきたときには手洗いを心がけましょう。
- アルコールを含んだ消毒液で手を消毒するのも効果的です。
- 人が多く集まる場所へ行く際は積極的にマスクを着用しましょう。



御代田 消防署が みんなさんへ

問い合わせ先

佐久広域連合御代田消防署

(32) 0119

令和元年度

学校給食に長野県産物を活用した 献立コンクールで 優良賞受賞

令和元年11月24日(日)に令和元年度学校給食に長野県産物を活用した献立コンクールの第二次審査会が開催され、町共同調理場が課題献立部門で優良賞を受賞しました。

コンクールに参加した118校のうち、9校が第二次審査に進み、長野県産物の活用と普及、郷土の食文化の理解、食育の促進、関係者の調理技術の向上を目的に審査が行われました。



主食 コッペパン
主菜 おからとしめじのハンバーググラタン
副菜 青ばつ(※)サラダ
汁 御代田レタスの龍神スープ
飲料 牛乳

※青ばつとは青大豆のことで佐久地域でよく食べられます。



左から、給食調理員の土屋郷史さん、栄養教諭の本田名帆子さん

受賞しての感想

他の自治体も頑張っていて、良い刺激になりました。町内の農産物を活かして、これからもおいしい給食を作りたいです。

問い合わせ先

共同調理場 (41) 0237

消費生活情報

『最近の特殊詐欺手回と地域の皆さまへお願い』

「ケース1」SMSによる不在通知

「荷物をお届けしましたが、不在のため持ち帰りました」などとSMS(ショートメッセージサービス)を携帯電話に送り付けSMS内のURLから本物そっくりの偽サイトへ誘導されたという事例がありました。

アドバイス

「知っていて損はありません」利用者やメールは数多く出回っています。

★SMSやメールのURLはすぐに開かず公式サイトなど確かな情報源から真偽を確認しましょう。

「ケース2」

他人をかたる特殊詐欺手口

佐久警察署の警察官をかたる者から「あなたの名前が犯人の持っていた名簿に載っています。家族構成を教えてください」との電話があった。

アドバイス

「キーワード」★他人にキャッシュカードや現金は渡さない!

★キャッシュカードの暗証番号は教えない! 不審な電話があったらすぐに周囲や役場に相談しましょう。

地域の皆さまにお願い

「健康・お金・孤独」という3つの大きな不安をきっかけとした消費者トラブルが高齢者や障がい者の間で特に増えています。

家族や周囲の人が気付かないうちに健康食品など次々と購入させられる被害が拡大していったというケースも増えています。トラブルや被害を防ぐためには家族や周囲の人の協力が不可欠です。日ごろから周囲の高齢者や障がい者を見守っていただき少しでも変化に気付いたら「何か困っていませんか?」などとお声がけください。もし、困っている場合はご本人の同意のもと、消費生活センターなど窓口へ相談をつなげていただくようお願いいたします。

問い合わせ先

長野県東信消費生活センター
0268(27)8517
総務課庶務係

(32) 3111