

資源物			燃えないごみ・粗大ごみ		
真崎、村松北、舟石川中丸、外宿2	1日・8日 15日・22日	外宿1	10日・24日	真崎、村松北、権現山寮、真砂寮、原子力機構(荒谷台)	1日・15日
船場、照沼	1日・15日	内宿1、亀下	4日・11日 18日・25日	原子力機構(長堀)、長堀寮、舟石川3、外宿1、外宿2、竹瓦	3日・17日
原子力機構(長堀・荒谷台・箕輪)、須和間、フローレスタ須和間	2日・9日 16日・23日	百塚、内宿2、豊岡、舟石川3 竹瓦	4日・18日 11日・25日	緑ヶ丘、南台、豊岡、亀下	4日・18日
緑ヶ丘	2日・16日	舟石川2	7日・14日 21日・28日	百塚、豊白、内宿1、内宿2	7日・21日
白方	9日・23日	南台、川根	7日・21日	白方、岡、原子力機構(百塚)	8日・22日
舟石川1、原子力機構(百塚)	3日・10日 17日・24日	豊白	14日・28日	舟石川1、船場	10日・24日
宿、押延、岡	3日・17日	※各回収日の午前7時から8時30分までに出してください。		宿、川根、照沼、押延、須和間、フローレスタ須和間、原子力機構(箕輪)	11日・25日
				舟石川2、舟石川中丸	14日・28日
燃えるごみ ※祝日の収集も行います。					
真崎、村松北、白方、宿、岡、原子力機構(箕輪・百塚・荒谷台)、真砂寮、権現山寮、南台、緑ヶ丘、押延、須和間、川根、照沼、豊岡、亀下、フローレスタ須和間					(毎週)月・木曜日
舟石川1、舟石川2、舟石川3、舟石川中丸、百塚、豊白、原子力機構(長堀)、長堀寮、外宿1、外宿2、船場、竹瓦、内宿1、内宿2					(毎週)火・金曜日



一般的な風邪では、咳・くしゃみ・鼻水・発熱といった症状が、徐々に進行します。

一方、インフルエンザの場合、発症直後から38度以上の高熱や、悪寒・頭痛・全身の関節痛や筋肉痛といった症状が見られます。肺炎などの合併症も起きやすく、悪化すると死に至ることもあるため、乳児・高齢者・妊婦や持病がある人は特に注意が必要です。同居する家族の方も含め、次の点に気を付けてください。

■効果の高い予防策は？

インフルエンザ予防の基本は①ウイルスを体内に入れないこと、②規則正しい生活をして体の抵抗力を高めることです。

▼予防1「手洗い」

外出後は流水で手を洗い、ウイルスを流しましょう。手を洗えないときは、消毒用アルコール製剤を使用し、アルコールが死滅します。手が乾いている状態のときに使用し、アルコールが良く乾くまで手をこすり合わせましょう。

みんなで知って、みんなで注意！

インフルエンザを予防しよう！

▼予防2「うがい」

うがいは洗浄効果のほか、喉の粘膜を潤すことでウイルスに対する防護力も上がります。喉の奥まで届くように、数回行いましょう。

▼予防3「予防接種」

予防接種は、感染しても発症する可能性を減らす、重症化を防ぐ、などの効果が期待できます。特に65歳以上の高齢者は肺炎等の合併症を起こしやすいので、できるだけ予防接種をしましょう。



昨年年度までのインフルエンザワクチンは、3種類のインフルエンザウイルスに対応するものでしたが、今シーズンからは4種類のインフルエンザウイルスに対応したワクチンが使用されるため、発症や重症化を防ぐ可能性も高くなっています。

▼その他

インフルエンザの主な感染経路は、飛沫(しぶき)感染、接触感染です。予防のため▼できるだけ人ごみを避ける▼人が多く集まる場所から戻ったら手洗いをす▼規則正しい生活(しっかり睡眠をとり、適度に体を動かす)を送って抵抗力を高める——を心掛けましょう。

■かかったかな？と思ったら…

比較的急速に38度以上の発熱があり、咳、喉の痛み、全身の倦怠感を伴う場合はインフルエンザに感染している可能性があります。すぐに掛かりつけの医師の診察を受けましょう。また、熱が下がっても2日間は体内にウイルスが残っていますので、医師の指示に従い、自宅で療養しましょう。

■「せきエチケット」

○咳やくしゃみをする際は他の人から顔をそらし、ティッシュペーパーなどで覆いましょう。
○鼻水や痰を含むティッシュペーパーはすぐに捨て、ウイルスが付いた手を洗い流しましょう。
○感染の疑いがあるときは、マスクを着けましょう。

■正しい知識と対策を！

インフルエンザについて正しい知識を持ち、日ごろから予防を心掛けることが大切です。

村では、65歳以上の高齢者や、1歳から中学3年生までの方、生活保護・村民税非課税世帯の方を対象に、インフルエンザの予防接種予診票(受診券)を送付しています。転入等でお持ちでない方は、保健センターへご連絡ください。

【問い合わせ】
保健センター(☎282局2797)