

インフルエンザ・かぜを予防しましょう！

インフルエンザはいったん流行が始まると、短時間で感染が拡大していきます。完全にウイルスを遮断して生活することは難しいですが、感染しないための予防法を身につけ、ウイルスに負けない体づくりをしていくことが重要です。

マスクの着用と帰宅後のうがい・手洗いを！

インフルエンザウイルスの特徴

- 乾燥した空気が好き
- 寒いところが好き
- ほとんどの消毒薬で死んでしまう

感染予防

- できるだけ人ごみへの外出を控えましょう
- 外出時はマスクを着用し、帰宅後はうがい・手洗いをしましょう
- 室内は適度な加湿とこまめに部屋を換気しましょう
- 予防接種を受けましょう（感染しても軽い症状ですみます）

家庭でできるインフルエンザチェック

- いきなり高熱が出た
- 関節痛や筋肉痛など全身の痛みがある
- 寒気や頭痛がある

インフルエンザに感染したら？

- 市販の薬に頼らず、早めに医師の診察を受けましょう
- 感染者と接触があったときは、医師に伝えましょう
- 水分補給と十分な睡眠をとりましょう
- 処方された薬は指示通り最後まで飲みましょう
- 熱が下がっても自宅で療養しましょう

高齢者と乳幼児の症状には、十分注意しましょう！

- 高齢者・・・熱、咳、痰などの症状が出にくいのが特徴で、2次感染して肺炎などの合併症により重症化しやすい。急に元気、食欲が無くなったら要注意です。
- 乳幼児・・・症状に気がつきにくく、脱水症・脳症などの重篤な合併症を引き起こすこともありますので、日頃の観察と早めの対応が必要となります。

◆問い合わせ 健康推進課（☎内線777）へ



天理な祭り

募集 ボランティアスタッフ

天理な祭り実行委員会では、当日の運営をお手伝いしていただけるボランティアスタッフを募集しています。多数の皆さんのご協力をお待ちしています。

- ◇日時 11月2日（土）9時～20時頃
- ◇場所 メイン会場（天理教西1駐車場）、アーケード会場ほか
- ◇内容 運営補助、チームの誘導、給水など
- ◇対象 16歳以上の健康な人
- ◇応募期限 10月18日（金）
- ◇申込方法 市ホームページ、天理な祭りホームページの「申込書」に記入のうえ、FAX またはメールで商工課まで

◆申込み・問い合わせ 商工課内天理な祭り実行委員会事務局（☎内線262・283）、FAX 62-5016、メール：shoukou@city.tenri.nara.jp へ



赤い羽根
共同募金

10月1日▶12月31日

赤い羽根共同募金
全国統一キャッチコピー

『じぶんの町を
良くするしくみ』

今年も10月1日（火）から全国一斉に共同募金運動が始まります。

赤い羽根募金で親しまれている共同募金運動は、皆さんに支えられて今年67回目を迎えました。

赤い羽根募金は「たすけあいの心」を育み、あなたの「募金」はあなたのまちの「福祉」に役立てられます。

