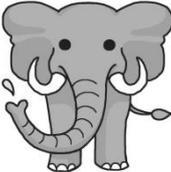


ズーラシア「ぞうのバックヤード」体験 「なりきり獣医さん」体験	申し込み： <u>申込書を別途配布します</u> (2月初旬ころ)	
日程：2月24日(土) 10:00~12:00	場所：ズーラシア	
内容：詳細は別途申込書を配布します。		
当日は朝8時30分より19時まで開所しますが、原則 <u>区分2のお子さんのみはまっ子に参加できます。</u> 区分1のお子さんはズーラシアのみ参加可能になります。ご不明な点ははまっ子にお問い合わせください。		

30年度 はまっ子ランド利用申し込みについて

2月 月上旬：H30年度入会のしおりを配布

2月19日～28日：在校生利用申し込み(新1年生は2月19日～3月3日)

3月 3日：・13:30～保護者会(29年度の活動スライド上映会)

・14:00～説明会(新入生向けですが在校生保護者さんも可)

インフルエンザに注意



かからない!

- ・手洗いを心がける
- ・人混みを避ける
- ・十分な栄養と睡眠をとる
- ・予防接種を受ける

うつさない!

- ・咳エチケット^{※1}を守る
- ・体調が悪いときは、無理せず休む
- ・発症した後5日を経過し、かつ、熱が下がった翌日から2～3日はゆっくり休み、人との接触を避ける

こじらせない!

- ・いつもと違う症状のある時は早めに受診する
- ・特に、喘息、糖尿病、心臓病などの持病がある場合は、主治医へ早めに相談する
- ・重症化のサイン^{※2}に注意

※1 咳エチケットとは

- ◇人に向かって、咳やくしゃみをしない
- ◇咳やくしゃみが出る時は、**マスク**をする



※2 重症化のサイン

- ・息苦しい、呼吸が速い
- ・高熱が続く
- ・胸が痛い
- ・いったん回復したが、また高熱や咳がひどくなる
- ・話しかけても反応が鈍い
- ・意識がもうろうとしている

療養のポイント

- ・症状が治まっても、処方された通りに薬を飲む
- ・毎日熱や症状を記録し、重症化のサインがあったらすぐに医療機関へ相談する
- ・水分補給、栄養補給、十分な睡眠、こまめな換気を心がける
- ・咳エチケットを守り、しっかりと休養する(休む)
- ・看病する人は、マスクをして、手洗いを十分に行う



「横浜市インフルエンザ流行情報」によると、1月中旬頃から、都筑区もインフルエンザの本格的な流行期に入ったようです。横浜市内の学級閉鎖などは100施設以上の報告があるそうです。

- ・正しい手洗いなどの予防
- ・咳が出るときのマスクの着用
- ・早期受診

などの対策をして家族内の感染拡大や学校での集団感染を予防しましょう。

それでもインフルエンザにかかってしまったら、...
ゆっくり休んで体力回復しましょう。

←市民向けインフルエンザ
予防チラシ(横浜市)