

# 子どもと本のつどい

社会教育課 内線833

町内の読み聞かせボランティア7グループが一堂に会して、年齢別のおはなし会を開催します。

ボランティアと一緒に中学生のお兄さんやお姉さんも読み聞かせをしてくれます。お楽しみに！

【日時】12月16日(日)13:30～

【会場】役場分庁舎

【申込み】電話で社会教育課へ

【主催】湯河原町子ども読書活動推進協議会



対象	会場	定員
幼児(4歳以上)の部	6階小会議室	30人
小学校下学年の部	3階301会議室	30人
小学校上学年の部	3階304会議室	30人
中学生の部	3階応接室	20人

## 社会福祉基金への寄附

福祉課 内線313

10月17日に日本バーテナー協会熱海支部支部長の西坂年男様から、社会福祉基金へ寄附をいただきました。この寄附金は、町の社会福祉のために役立たせていただきます。ありがとうございました。



## 社会福祉基金及び育英奨学金への寄附

福祉課 内線313 学校教育課 内線821

10月19日に共栄商事の黄昌柱様から、社会福祉基金及び育英奨学金へ寄附をいただきました。この寄附金は、町の社会福祉や経済的な理由により進学が困難な子供たちのために、役立たせていただきます。ありがとうございました。



本のつどい  
寄附金  
保健センター

# かぜとインフルエンザ。どう違うの？

保健センター 内線362

今年は暖かい日が例年に比べて多かったですね。それでも日ごとに冷え込みが少しずつ厳しくなってきました。同時にこの時期になると話題になるのが「インフルエンザ」ですね。

かかった経験のある方はご存知かと思いますが、インフルエンザは高熱に関節痛がつらく、寝返りを打つのも大変な病気です。

同時に一般的に言われる「かぜ」も冬場に目立ち、誰でも「冷えるとかぜをひくよ」と言われた経験をもっているのではないのでしょうか。(ちなみに、冷えるとかぜをひくわけではなく、冷えることで血液の循環が悪くなり、体の抵抗力を奪うため、かぜをひきやすくなるという事が正しいところです。)

しかし、「インフルエンザ」と「かぜ」の違いについて皆さんは知っていますか？

これからの季節を快適に過ごすために、これらの違いを知り、効果的に予防していきましょう。

### 【かぜとインフルエンザの違い】

	かぜ	インフルエンザ
発症	徐々に	急激に
主な症状	鼻水・鼻詰まり・のどの痛み	38度以上の高熱・筋肉痛や関節痛など
発熱	37度～38度	38度以上
潜伏期間	2～3日	1～2日
感染経路	接触感染・飛まつ感染	飛まつ感染及び空気感染

ウイルスや細菌がせき、くしゃみなどで拡散して感染すること

### 【かぜやインフルエンザを予防するために】

体を暖かくして、体の抵抗力を高めましょう。

手洗いをしましょう。…理想は石鹸をつけて30秒。指の間や爪の間も洗いましょう

うがいをかかさずにしましょう…うがいはのどを清潔にしてウイルスをつきにくくします。外出から帰ったら、かかさずうがいをする習慣をつけましょう。

マスクをしましょう。…感染していなくても、人ごみに行く時などはウイルスを体に入れないようにマスクをしましょう。

インフルエンザは予防接種をしましょう。

それでもかかってしまったら…

とにかく安静にして、水分をとりながら、食欲がなくても消化の良い温かいものを食べましょう。