



# 教えて、くしろ! 子ども探検隊!



今日は、「インフルエンザ」について紹介します。

問合先 市役所健康推進課 (☎31-4524)

## ●インフルエンザと普通の風邪はどう違うの?



風邪は一年を通じて引くことがあって、鼻水やせきが出たり、のどが痛くなったりするんだ。インフルエンザは12月から3月に流行して、38℃以上の高い熱が出て、風邪の症状の他に体がだるくなったり、関節が痛くなったりすることが多いんだ。インフルエンザは、気管支炎や肺炎という他の病気になることもあるので注意が必要なんだ。



## ●もしインフルエンザにかかったらどうすればいいのかな?

家族や友だちに「うつさない」ことが大事だよ。病院で検査をして、インフルエンザと診断されたら学校には絶対に行かないで、他の人にうつさないようマスクをして、家の中で静かに過ごして治そうね。家族の誰かがインフルエンザにかかったら、部屋の換気をしたり、かかっていない人もマスクをしたり、お世話した後は必ず手を洗うようにしましょう。熱が下がってもインフルエンザをうつしてしまうことがあるから、お医者さんと相談してから学校に行くようにしてね。



## ●インフルエンザにかからないようにするにはどうすればいいの?

人がたくさん集まる場所には、マスクをして出かけ、家に帰ったら必ずよく手を洗うことが大切なんだ。せっけんやハンドソープを使って30秒以上しっかり洗おうね。また、好き嫌いをしないで野菜、肉、魚をバランスよく食べることや、夜更かししないでしっかり寝ることもインフルエンザの予防になるよ。インフルエンザにかかりにくくなる予防接種もあるから、お父さんやお母さんと相談して病院へ行こう。



## みんなの掲示板

記号の説明

☎日時 ☎場所・会場 ☎集合場所 ☎対象 ☎定員  
☎内容 ☎料金 ☎持参 ☎申込方法 ☎問合先 ☎その他

### 催し

#### ◆ふまねっとサロン

☎11月19日(木)午前10時～午後0時30分 / ☎大成寺(米町2-2-6) / ☎ふまねっと、ストレッチ体操、脳トレゲーム等 / ☎¥300円(保険料含む) / ☎ふまねっとサロン(木本☎080-4505-7062)

### 募集

#### ◆動物愛護啓発ラッピングバスの標語

動物愛護に関する標語(30文字以内)を募集します。  
☎①18歳未満②18歳以上60歳未満③60歳以上 / ☎11月1日(日)～2021(令和3)年1月25日(月)(必着)に、標語および標語を考えた背景等(300字程度)、郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号を明記し、郵送またはメールで釧路総合振興局環境生活課(〒085-8588浦見2-2-54 ☎43-9155☒kushiro.kankyo1@pref.hokkaido.lg.jp)へ

#### ◆スポーツ吹矢体験会

☎11月10日(火)午後4時～6時 / ☎まなぼとと幣舞802号室 / ☎¥1,000円(マウスピース代含む) / ☎11月8日(日)までに桜が丘ひびくクラブ(☎91-4725)へ

#### ◆マンツーマンで教えます!

パソコン・スマホ てらこやわっと  
☎11月14日(土)、28日(土)各午前10時30分～午後5時30分 / ☎各7人 / ☎パソコン・スマホの操作、ライン等 / ☎1時間1,500円 / ☎ノートパソコン、スマートフォン、タブレット / ☎市市民活動センターわっと(☎22-2232)

#### ◆ポリテク釧路1月生

「①電気設備技術科」  
「②ビジネスワーク科」  
訓練期間 = 21(令和3)年1月4日(月)～6月29日(火) / ☎ハローワーク釧路に求職登録している方 / ☎①20人②15人 / ☎①一般住宅用電気設備工事、シーケンス制御等②簿記、給与、社会保険等 / ☎教科書代 / ☎見学会 = 11月13日(金)、20日(金) / ☎11月30日(月)までにハローワーク釧路(職業訓練相談窓口☎41-1201)へ / ☎函ポリテクセンター釧路訓練課(☎57-5938)

#### ◆福祉マンパワー活用講習会「家庭医が語る、調和する医療と介護と福祉のカタチ」～知ることから始めよう!「暮らし」を支える医療と介護の関係性～

☎11月7日(土)午前10時～正午 / ☎釧路ロイヤルイン11階 / ☎50人(残席少) / ☎釧路市福祉人材バンク(☎24-1686)

#### ◆①陸上自衛隊高等工科大学生徒 ②自衛官候補生

募集期間 = ①11月1日(日)～2021(令和3)年1月6日(水)②随時 / 受験資格 = ①中学校卒業(見込み含む)の17歳未満の男性②18歳以上33歳未満 / 試験日 = ①21(令和3)年1月23日(土)②12月5日(日) / ☎①は推薦制度あり。詳細はお問い合わせください / ☎市役所防災危機管理課(☎31-4207)、自衛隊帯広地方協力本部釧路出張所(☎22-1053)

#### ◆登山のための地図読み講習会

☎11月28日(土)午前9時30分～午後0時30分 / ☎まなぼとと幣舞601号 / ☎15人 / ☎¥2,000円 / ☎プレート型コンパス、筆記用具、色鉛筆等 / ☎11月21日(土)までにメールでくしろ山岳会事務局(☎24-5201☒info@kushiro-sangakukai.com)へ

### その他

#### ◆ナースバンクをご利用ください

ナースバンクは北海道から委託されて設置している無料職業紹介所です。相談員が看護職の再就業のサポートをします。お気軽にご相談ください。来所される方は、マスク着用厳守。発熱等、体調が優れない方はご遠慮ください。相談は30分以内。電話やメールでも対応可能です。  
☎ナースバンク釧路業務支所(☎65-6684)

#### ◆タオル・バスタオル・タオルケットの寄贈にご協力

ご連絡をいただければ取りに伺います。  
☎釧路手をつなぐ育成会サン・フラワ- (☎43-1039)

#### ◆冬山遭難の防止!

冬山登山は、登山技術、体力、経験に応じた山を選び、無理のない計画を立て、出発前に登山計画書を作成し、家族、職場、最寄りの交番・駐在所に提出しましょう。  
☎釧路警察署(☎23-0110)

12月号に掲載希望の方は11月5日までに北日本広告社(☎22-0211☎25-7791)へご連絡ください。参加料の掲載のないものは無料で参加できます。