

# いなほ三二通信



No. 23 2011年11月1日発行

編集：発行 七里地区社会福祉協議会

さいたま市見沼区大谷 1472 (大谷会館内)



## インフルエンザと予防



### インフルエンザとは

インフルエンザとは、インフルエンザウイルスに感染することによって起こります。インフルエンザにかかった人が咳やくしゃみなどをする事により、ウイルスが空気中に広がり、それを吸い込むことによって感染します。

インフルエンザの流行は、通常、初冬から春先にみられます。

典型的なインフルエンザの症状は、突然の高熱・頭痛・関節痛・筋肉痛などで、のどの痛み、咳、鼻水などもみられます。普通のかぜに比べて全身症状が強いのが特徴です。気管支炎や肺炎などを合併し、重傷化することが多いのもインフルエンザの特徴です。



### インフルエンザの予防

予防の基本は、流行前に予防接種を受けることです。人混みはさけ、十分な栄養や休息をとる。室内は加湿器などを使って加湿し、外出時には、マスクを付け、帰宅時にはうがい、手洗いをしましょう。

## 七里ふれあいウオーキング

内容 紅葉の季節に地域を歩こう

七里公民館～片柳地区 約8km

南中丸のアカガシ～正法院～老人憩いの家

日時 11月22日(火) 9:00～15:00

霧雨程度決行 大雨中止

集合 七里公民館玄関前 9時

対象者 七里地区在住者

募集人員 約30名 参加費 無料

持ち物 お弁当、水筒、敷物、帽子

申込受付 11月7日(月)～

13時～18時(土・日・祝日除く)

皆様のご参加をお待ちしています。



## 11月の行事予定

日	曜日	行事
2	水	総務部会
5	土	理事会
8	火	歌声サロン
17	木	うんどろサロン
		福祉施設見学
22	火	ウオーキング
25	金	ふれあい会食
26	土	園芸サロン
30	水	子育てサロン

問い合わせ先

七里地区社会福祉協議会

TEL・FAX 687-9997 平日13時～18時

※ 皆様のお声をお寄せください。

