



インフルエンザ予防について

インフルエンザは、通常なら1週間ほどで症状は落ち着きますが、ときに合併症を引き起こし、最悪の場合は死に

かぜ	2つの違い	インフルエンザ
「2～3日前から調子が悪い」	キーワード	「熱でフーフーしている」
ウィルス	原因	ウィルス
いつの間にか発症し、進行することはあまりない	発症と進行	「突然発症 急激に進行」
くしゃみ・鼻水の乾燥感	初期症状	悪寒、頭痛などかぜに似ている
鼻水・鼻づまり・咳	主な症状	発熱・関節痛 筋肉痛
平熱～39度	発熱	約39～40度
あまり変わらない事が多い	食欲	ない
ない	ワクチン	ある
《肺炎・持病の悪化「カゼは万病の元」》	合併症	肺炎・脳炎

至る可能性もあります。左表のようにかぜとは症状、治療とも異なります。

予防のための8か条

- 1条 インフルエンザワクチンを接種する。
- 2条 人ごみを避ける。
- 3条 栄養たっぷりの食事と十分な睡眠をとる。
- 4条 外出時マスクをつける。
- 5条 室内は適度な温度と湿度を保つ。
- 6条 部屋の窓を開けて換気をする。
- 7条 日ごろから運動で体を鍛え、汗で体を冷やささない。
- 8条 うがいと手洗いを欠かさない。

重症化しやすい人とは

高年齢者・妊婦・幼児・慢性的に呼吸器や心臓に病気を抱えている人・糖尿病などの代謝異常の病気をもっている方などは、体調に変化があった場合は、特に注意しましょう。



なるべく早く受診しましょう

インフルエンザの抗ウイルス薬は発病からおおむね48時間以内が最も有効と言われていますので、なるべく早く受診しましょう。

《受診後に注意ポイント》

- ① 体力回復のために、安静にしてゆっくり休養をとりましょう。
- ② 高熱により脱水状態になりやすいので、水分補給を忘れずに。
- ③ 他人へうつさないよう、人が集まる場所は避けましょう。
- ④ 感染の拡大を引き起こさないためにも、マスクは必ず着用しましょう。

馬頭西小学校から

施設巡り シリーズ



11月10日、我が校の収穫祭「たかがけフェスタ」が開催されました。

最初に、学校農園で採れたもち米、トウモロコシ、サツマイモ、小豆、大豆、里芋を使った親子調理活動です。悪

し、収穫の喜びとともに手作りの味を味わいました。

開会式は、雨のため放送で行われました。まず、校長から、収穫祭の意義についての話があり、代表児童からお世話になった方々へのお礼の手紙が読みあげられました。そして、県音楽祭出場の合唱のテープが流れ、心地よい気分になりました。

午後は、生活科と総合的な学習の時間で実践してきた活動や体験などの「わくわく活動」の発表です。1・2年生は招待者に楽しんでもらおうと「木の実アクセサリー屋さん」や「どんぐりパラカス屋さん」など楽しいお店を出し、大勢の人たちでにぎわいました。3・4年生は地域の自然や環境問題について、発表しました。5・6年生は小砂焼きや福祉に関わる体験活動から学んだことを、わかりやすく発表しました。

戦苦闘の末できあがった料理は、けんちん汁、あんこ・きな粉餅、ふかし芋、ポップコーンです。保護者と協力し、楽しい料理活動ができました。次は、野菜作りでお世話になったり、田植え唄を唄ってくださった来賓の方々と会食

りやすく発表しました。天気が悪く肌寒い一日でしたが、子どもたちの頑張りやみんなの心をほのぼのと温かくしてくれたものと思います。陰で支えてくださったPTAの方々には、大変お世話になりました。ありがとうございました。

広報文芸

俳句

晴れ晴れと白菜玉を急ぎけり
 曲るたび深くなりたり夜の霧
 老いてなほ友の素敵な冬帽子
 秋の灯やマディソン郡の恋消えず
 東の間の夕日輝く酔芙蓉
 大それた記録ぞ秋季運動会

松野 大高 松竹
 馬頭 塚原 廣
 小砂 藤田 マス
 久那瀬 堀江 直子
 小川 桧山 華
 小川 和泉 澄雄

短歌

琴に短歌に自在に有りて逝きし師を偲びつつ読む歌集「無絃琴」
 目黒なるサンマならずや炭火にて鮎を焼きをり施設の庭に
 軽やかに口笛吹いて通る人紅葉の山に溶けてゆくなり

馬頭 西宮 定子
 小口 影沢 よし
 盛泉 岡 イチエ

小学校卒業記念に孫が植えし姉も太りて十の実むすぶ
 秋野菜蒔く時期遅れほうれん草大根白菜育ち遅るる
 沖繩の空にはやもさしかかり雲の切れ間に見ゆる鳥々

小川 平澤 照雄
 小川 森島テフ子
 片平 磯部 千代

川柳

年金をおろしたばかり孫が来る
 偶然の出会いが実る赤い糸
 ノンキャリア次官の椅子に狂い出す
 新薬に医者と言葉は煮えきらず
 雑炊の二度と出来ない味が出来
 鉢植えの花待ちかねた色で咲く

大山田下郷 佐藤 有紀
 小砂 笹沼 季子
 大内 郡司 正幸
 大山田上郷 大森 愛子
 谷田 岡崎 甫子
 薬利 大嶋 克明



新着図書

那珂川町 図書館



『臥龍の天上・下巻』

豊臣秀吉が巻き起こす「改革の嵐」の中で育った伊達政宗は、改革路線に「負」の側面があることに気付きます。地方の発展こそが重要との信念を貫き、中央政界に面従腹背を続けた反骨の武将、独眼竜政宗の生涯を現代的な視点と大胆な発想で描いた作品です。

『実測！ニッポンの地域力』

滋賀県…人口増加が最も長続きする理由。栃木県…那須の集客交流産業に力。本書は、「日本ではいまこいうことが起きている」というレポートです。経済や文化、政治の最も基本的な前提条件である人口について、基本統計の数字に基づいて各県に対する「ユニークな主張」が述べられています。



『帆かけ舟、空を行く』

クエンティン・ブレイク／作・柳瀬尚紀／訳（評論社）
 イソバルとニコラスは、砂浜でこわれた舟を見つけた。車輪のついた、おかしな舟だった。直して、ふたりが乗りこむと、風がふいて舟がすべりだし…大空へ！
 舟は、羽根を撃たれた鳥を乗せ、いじめられている女の子を乗せ、働かされて弱っている男の子を乗せなおも大空を行く…。この本は、世界中の1、800人もの子どもたちの協力を得てつくられました。



- ◇『夜叉桜』 あさのあつこ／著（光文社）
- ◇『学校は誰のものか』 戸田忠雄／著（講談社）
- ◇『捨てられるホワイトカラー』 バーバラ・エレンライク／著（東洋経済新報社）
- ◇『心を育む人形たち』 佐々木奈々子／著（文化出版局）
- ◇『豆腐二百珍』 熱田陽子／編（集英社）
- ◇『たのしいこびと村』 エーリッヒ・ハインマン／文・フリッツ・バウムガルテン／絵（徳間書店）
- ◇『ジュリーの秘密』 コーラ・テイラー／作・さくまゆみこ／訳（小学館）
- ◇『ふたりはクリスマスで』 イローナ・ロジャーズ／作・かどのえいこ／訳（そとえん社）
- ◇『サンタクロースに会いました』 増田久雄／文（ポプラ社）
- ◇『しっぽー！』 竹下文子／作・長野ともこ／絵（学習研究社）