



10月

インフルエンザにご用心

高齢者はインフルエンザにかかると重症化しやすく、また、高熱や全身の倦怠感などが食欲を低下させて、栄養状態を悪くしたりします。予防に加えて、症状が出たらすぐに受診しましょう。

インフルエンザの主な症状

流行期は12～3月（1～2月がピーク）です。
4～5月まで続くこともあります。

- **38度以上**の発熱
- **全身症状**
(頭痛、関節痛、筋肉痛など)
- 上記に加えて
局所症状
(喉の痛み、鼻水、くしゃみ、咳など)



重症化しやすいので軽症でも要注意

食欲がほしいだけだから大丈夫かしら?

感染しても微熱が出るなど軽度の症状しか出ない場合も。体調の変化に気付いたらすぐに受診しましょう。

インフルエンザ予防のポイント

流行前の予防接種

インフルエンザワクチンは、重症化を防ぐ効果が確認されています。免疫ができるまで2週間～1カ月ほどかかるので、早めに接種しましょう。



手洗い・マスク

手洗いはもちろん、アルコール製剤による手指の消毒も効果的です。マスクは正しく着用し、人の集まる場所への外出は控えめに。



裏表紙の感染症対策も併せて実践しましょう!

免疫力キープ



睡眠を十分にとって疲れを残さないようにし、栄養バランスのよい食事で免疫力をキープしましょう。

小まめな換気



感染予防のために室内の温度や湿度を適度に保ち、定期的な換気で新鮮な空気を取り入れて。

10月の講習会

メタックスはだの体育館前 9時30分集合

5日(木)・10日(火)・19日(木)・◆24日(火)厚木ぼうさいの丘公園

申し込み
お願いします

◆24日(火):厚木ぼうさいの丘公園【弁当持参】

参加費¥500

交通費自己負担

小田急線利用の方:本厚木中央改札口前 9時30分集合

小田急新松田 8:57→渋沢 9:04→秦野 9:08→東海大学前 9:13→鶴巻温泉 9:15→...→本厚木 9:25着

車利用の方:現地東側駐車場・センター施設前 10時10分集合

11月の講習会

メタックスはだの体育館前 9時30分集合

9日(木)・14日(火)・23(木)・◆28日(火):山北町(洒水の滝予定)

葉たばこ



秦野たばこ祭り

葉たばこ耕作者の労をねぎらうとともに
産業の発展を願う祭り・・・今年で76回目

9月7日 はだの歴史博物館

震生湖誕生 100周年記念事業

【関東大震災、その時秦野では】



(編集) 秦野ノルディック&ポールウォーキングクラブ

代表 村上政司 0463(79)-0558