

インフルエンザ予防で、元気に過ごしましょう

流行の季節が近づいてきました。インフルエンザから体を守り、元気に過ごしましょう。

インフルエンザはインフルエンザウイルスによる感染症で、風邪に似た症状から重篤な脳症や肺炎になるなど、様々な体への影響を及ぼし、時には命の危険にもつながる病気です。

このウイルスは、突然変異を起こしやすく少しずつ変異を繰り返すため、ワクチンも毎年変わります。

【予防法1】ウイルスを寄せつけない（生活の中の予防）

手洗い・うがい・マスクの着用を心がけましょう。また、普段からバランスの良い食事や十分な睡眠をとり、ウイルスに負けない体を作っておくことが大切です。

【予防法2】ウイルスから体を守る（予防接種による予防）

「予防接種したのにかかった」という方がいますが、高齢者では約45%の発症・約80%の死亡を阻止する効果があるとされています。発症予防だけでなく、かかっても重症にならないで命を守る効果があります。効果は5カ月くらいです。

○今年のワクチン

昨年に引き続きウイルスのA型2種類・B型2種類の4価ワクチン

ンの予定です。

○町の予防接種料金助成及び対象の方について

①接種を受ける月に「満65歳以上の方」「満60～65歳未満で心臓・腎臓・呼吸器機能に障がいがある方、ヒト免疫不全ウイルスにより免疫機能不全の方」…1回の接種。自己負担有

②生活保護世帯の方…13歳未満は2回、13歳以上は1回の接種。自己負担無料

※①②の方の町内実施医療機関、開始時期などについては、詳細が決まり次第、10月上旬折込予定の新聞チラシなどでお知らせします。

※①②の方で、やむを得ず町外で接種される方は保健福祉会館で事前手続きが必要です

※①②以外の方は、全額自己負担となります。接種を希望する医療機関に直接お申し込みください

町福祉医療課保健指導係
☎ 22-1144

時には意識して「呼吸の効果」

私たちが無意識のうちにしている呼吸は、生命の維持には欠かせないものです。

呼吸は、体に必要な酸素を取り入れて、不要な二酸化炭素を排出するという働きをしています。呼吸にかかわる臓器を呼吸器といい、もつとも重要な働きをしているのが肺です。

肺は、空気の通り道になる気道と、酸素と二酸化炭素を交換する肺胞に分けられ、毎日1万回の空気が出入りをしています。そのため、常に異物や病原体などを吸い込む危険があり、それらを排除する防御機能が口や鼻、気管、肺に備わっています。

正常な安静時の呼吸数は、1分に15回～20回で、睡眠や運動などの活動により変化します。また、呼吸のリズムは、吸気（吸う）＝1、呼気（吐く）＝1・5、休み＝1を繰り返します。

さて、呼吸には「腹式呼吸」と「胸式呼吸」があり、肺を膨らませるための筋肉が違います。

腹式呼吸では、肺と胃や腸などの内臓を隔てている横隔膜を下げることで肺に空気を吸い込みます。胸式呼吸では、肋骨の間の筋肉を伸び縮みさせて、肺を横に広げることで空気を吸い込みます。

自律神経も呼吸で刺激されます。胸式呼吸は吸う力が強く酸素を一気に取り入れるため、交感神経が働き活発になります。腹式呼吸はゆっくりと酸素を取り込むので、副交感神経が働きストレスをやわらげます。

「ため息をつく」と幸せが逃げる」と言いますが、ため息にも意味があります。ストレスなどで体が緊張していると、呼吸が浅くなり酸素が不足します。息をふーっと吐くことで、浅くなった呼吸が深くなるので、緊張がほぐれる効果があります。

また、あくびも、浅い呼吸で酸素が不足しているところに、空気を深く吸い込んで酸素をたくさん補給し、頭をすっきりさせようという体の自然な反応なのです。

時々はお腹を意識して、鼻からゆっくりと息を吸い、口から息を吐いて深い呼吸を意識してみましょう。

町福祉医療課地域包括支援センター
☎ 23-0100

楽しく英語を学ぼう！ 倶知安町小中高英語連携事業

町教育委員会では国際色豊かな地域性を活かした英語教育の充実に向けた事業の一つとして、小中高英語連携事業を実施しています。

この事業では、町内の中学校・高校の英語科教諭が小学校5・6年生に、高校の英語科教諭が中学生に対し、英語の乗入授業を行っています。

9月14日（水）この日は、倶知安高校の英語科教諭が倶知安小学校と東小学校それぞれに乗り入れし、東小学校5年生の授業では、教員がトランプを用いて、その色や、記号の数などを英語で読み上げ、子どもたちはそのカードを取った枚数を競いました。授業の終わりには「今日初めて知った単語があり、勉強になった」「英語でもかきたが出来たので、楽しかった」と話しており、いつもとは少し違う進め方で行われた授業を楽しんでいる様子でした。

その後行われた6年生の授業は様々な国旗を見て、その国名の英語を読むことで、簡単な英語表現を学ぶことに始まり、最後には、それぞれが行きたい国について尋ねたり、伝えたりするための表現に慣れ親しむため、実際に質問し聴き取った回数をポイント制にする、インタビュー活動を行いました。

この活動では、子ども同士での聴



▲英語でかきたをする様子



▲積極的にインタビュー

き取りは1点、授業の参観者の大人に対するポイントは2点とすることで、子どもたちは、この日初めて会った大人に対しても、積極的に学んだばかりの英語表現を用いて話しかけていました。

この事業は一年を通して様々な形で実施されており、子どもたちにとっては、楽しみながら英語に親しむ機会となっています。

町教育委員会では、子どもが英語に慣れ親しむ機会を増やすため、10月29日（土）には「イングリッシュオータムデイキャンプ」の実施を予定しているほか、一般の町民向けの英会話教室を実施するなど、急速に進む国際化に対応するための英語習得機会の充実に向けた取り組みを行っています。

子育て支援センターだより

★ 11月の広場のお知らせ

- あいあい広場（0歳） 11月 2日（水）
- きらきら広場（1歳） 11月 9日（水）
- のびのび広場（2・3歳） 11月 16日（水）
- ☆あいあい広場はセンターで制作やうた遊びを行います
- ☆きらきら、のびのび広場は保健福祉会館でうた遊びや運動遊びを行います

■申込／10月11日（火）9時30分～

★第8回子育て講座（クッキング）

- 日時／11月10日（木）9時45分～11時45分
- 内容／ひき肉カレー、トマト煮込（0歳）、デザート
- 場所／保健福祉会館 ■対象／6か月～
- 持ち物／エプロン、三角巾、スプーン、ごはん、おしぼり、飲み物

■申込／10月17日（月）9時30分～

★第9回子育て講座（読み聞かせ）

- 日時／11月30日（水）10時～11時30分
- 場所／子育て支援センター
- 講師／山本晶子氏 ■対象／2カ月～6カ月
- 持ち物／バスタオル、飲み物、着替えがあれば普段使用しているオイル、パンツスタイルなど、動きやすく汚れても良い服装で参加してください

■申込／11月1日（火）9時30分～

子育て支援センター（南2東1） ☎ 22-0419
開館時間 9時30分～17時（4月～10月）
（正午～13時は玩具などの消毒のため一時閉館）
休館日 日曜日、祝日、年末年始

歌と演奏のプレゼント

パフ・ファミリー音楽会

町教育委員会が主催するパフ・ファミリー（札幌市）による、コンサートが9月10日（土）に開催され、会場となった町公民館大ホールには子どもたちとその父兄など約300名が集まりました。

パフ・ファミリーは札幌市を拠点に、全国各地で活動している音楽一座で、倶知安町での公演も毎年のように行っており、小さなお子さんでも体を使いながら、思いきり楽しむことのできる音楽を届けてくれています。



この日、参加した子どもたちも、パフ・ファミリーのメンバーと一緒に踊ったり、唄ったりしながら、大声で笑い、元気いっぱい最後まで公演を楽しんでいました。