立というか 報としまうか

2025年 11月15日号

お知らせ版

今年は例年よりも早くインフルエンザの流行が始まっています。 冬はインフルエンザや感染性胃腸炎、新型コロナウイルス感染症

などの集団発生が起こりやすい時期です。予防方法を再確認して、 冬を元気に乗り越えましょう。 집 指導予防課☎603-8244

発行部数/14万4400部 市内全世帯に配布しています

No. 1661

冬の感染症対策を 万全にしましょう!

十分な睡眠と栄養をとる

体の抵抗力を高めるために、十分な 休養とバランスのとれた栄養摂取を日 頃から心がけましょう。体力づくりのた めの適度な運動もおすすめです。



手洗いをする

外出後や、食事の前は石けんで手を 洗い、十分に洗い流しましょう。手洗い の後は、清潔なタオルや、ペーパータオル で水気をふき取り、乾かします。



マ 早めに予防接種を受ける

予防接種の効果は約2週間後から表 れます。予防接種には、感染後の発病 を抑える効果と、発症後の重症化を防 ぐ効果があります。流行する前に予防 接種を受けることが大切です。



高齢者のインフルエンザ、新型 コロナウイルス感染症の予防接種 や、中学生までの子どものインフ ルエンザ予防接種への補助につい て、詳しくは、市ホームページをご 覧ください。







予防接種補助

咳エチケット

マスクをせずに咳やくしゃみをすると、そのしぶきは2~3 流飛ぶといわれています。風邪やインフルエンザの患者は1回 の咳で約10万個、1回のくしゃみで約200万個のウイルスを放 出するというデータも。マスク着用や咳エチケットは、感染を 広げないための、周囲の人に対する思いやりです。

- ▶咳やくしゃみをするときは周 囲の人から1~2行以上離れ、 ティッシュペーパーなどでロ と鼻を押さえましょう
- ▶鼻水やたんなどを含んだティ ッシュペーパーはすぐにごみ 箱に捨てましょう
- ▶咳やくしゃみを押さえた手、 鼻をかんだ手はすぐに洗いま しょう
- ■正しいマスクの着け方
- (隙間が できないよう 鼻に沿わせる





参考:厚生労働省「インフルエンザ施設内感染予防の手引き

▼ 部屋の換気と加湿をする

台所や洗面所の換気扇を常時運転す るなど、室温を保ったまま換気するこ ともできます。

空気が乾燥すると、喉の粘膜の防御 機能が低下します。加湿器などを使っ て、適切な湿度を保ちましょう。



#picmorioka NO.17

皆さんの好きな盛岡を紹介!

@tsuyoshihosogoe さんの投稿写真



🥌 撮影場所:市内のリンゴ園 日光を浴びて輝くりんご。旬を迎えた盛岡りん ごを皆さんもぜひ召し上がってみてください。

投稿してくれた皆さんありがとうございます!

目次

Instagramで投稿された 盛岡の魅力あふれる写真を 紹介します。

すてきな投稿を お待ちしています!

【応募方法】 📵 1046864 ①盛岡市公式Instagramアカ ウントをフォロー

②ハッシュタグ 「#私の好きな 盛岡」か「#picmorioka」 を付けて写真・動画を投稿

Instagramでも投稿写真・ 動画を紹介しています!



盛岡市公式Instagram @morioka_city_official

冬の感染症対策を万全にしましょう!

#picmorioka

4-5 イベント情報

8 健康ひろば

2-3 子育て情報ひろば、小児救急

6-7 もりおかインフォ、休日救急当番医

<マークの見方>

※申し込み方法(定員があって特に記載がないものは、当日先着順に受け付け)

電 話:記載されている申込開始日時から先着順に受け付け

はがき/往復はがき:①催し名②住所③名前④年齢⑤性別⑥電話番号を記入し、申込期限 必着で郵送。定員を超えた場合は抽選

ファクス・メール:上記①~⑥と⑦ファクス番号(ファクスの場合のみ)を記入し、ファ クスまたはメールで申し込み。申込開始日時から先着順に受け付け

> 市ホームページのトップページに ある検索窓に、 D 広報 ID (7桁 の数字) を入力すると、記事の 詳細を見ることができます。

ORコード®※をスマートフォンのカメラ 機能などを使って読み取ると、簡単 にホームページなどにアクセスでき、 記事の詳細を見ることができます。 ※㈱デンソーウェーブの登録商標

発行/盛岡市 〒 020-8530 盛岡市内丸12-2 ☎ 019-651-4111(代) ファクス 019-622-6211 編集/市長公室広聴広報課 ☎ 019-613-8369(直通) ☑ info@city.morioka.iwate.jp