



健康豆知識 ～インフルエンザ予防～



平成28年度の広島県でのインフルエンザは平成28年11月25日から流行に入り、12月28日は注意報発令、平成29年1月25日に警報が発令されました。流行のピークは前シーズンより3週間ほど早い平成29年1月第4週(1月23日～1月29日)でA香港型(H3N2)インフルエンザウイルスが主流でした。今年も流行の恐れがあります。インフルエンザの予防や注意点についてご紹介します。

インフルエンザとは… インフルエンザウイルスによる 急性呼吸器感染症です。

ウイルスに感染すると1～3日間の潜伏期間を経て、発熱(通常38℃以上の高熱)、頭痛、全身の倦怠感、筋肉痛、関節痛などが突然あらわれます。その後、咳や鼻汁などの上気道炎症症状が続き、約1週間で治癒しますが、いわゆる「かぜ」に比べて熱も高く、全身に症状があらわれるなど症状が重いのが特徴です。



感染経路は 「飛沫(ひまつ)感染」と「接触感染」

患者の咳やくしゃみに含まれるウイルスを吸い込むことによる「飛沫(ひまつ)感染」と患者の鼻咽頭分泌物に汚染されたタオルなどの物品を介する「接触感染」があります。感染者がウイルスをたくさん排出するのは、発症から3日目くらいまでとされています。家庭内に患者がいる場合などは、この期間中は特に注意が必要です。



予防のポイントは 「手洗い」と「咳エチケット」

【効果的な手洗い】

- ためた水では洗わず、流水で洗いましょう。
- 洗い残しの多い指先、親指の付け根や手首などを特に入念に洗いましょう。タオルの共有は避けましょう。

【咳エチケットとは】

咳やくしゃみが出たら、ほかの人にうつさないために薬局などで市販されている不織布(ふしょくふ)製マスクを着用しましょう。マスクを持っていない場合は、ハンカチなどで口と鼻を覆い、ほかの人から顔をそむけて1m以上離れましょう。



参考:広島県HP広島県感染症・疾病管理センター(ひろしまCDC)

埋蔵文化財調査室

ひろしま考古学講座Ⅵ 一発掘から推理するⅢー 邪馬台国時代の考古学

ドキちゃん



まがたまくん

回	期 日	演 題	講 師
1	12月3日(日)	邪馬台国時代の鉄 —小丸遺跡(三原市)の発掘調査から—	松井和幸 (北九州市立いのちのたび博物館)
2	12月17日(日)	邪馬台国時代の土器 —元岡遺跡群(福岡市)の発掘調査から—	常松幹雄 (福岡市埋蔵文化財課)
3	平成30年 1月13日(土)	邪馬台国時代の墳墓 —佐田峠墳墓群(庄原市)の発掘調査から—	今西隆行 (庄原市教育委員会)
4	2月12日(月・祝)	邪馬台国時代の青銅器 —荒神谷・加茂岩倉遺跡(島根県出雲市・雲南市)の発掘調査から—	松尾充晶 (島根県古代文化センター)
5	2月24日(土)	邪馬台国時代の食糧事情 —旧練兵場遺跡(香川県善通寺市)の発掘調査から—	石丸恵利子 (広島大学総合博物館)
6	3月17日(土)	邪馬台国時代の集落 —浄福寺遺跡(東広島市)の発掘調査から—	山田繁樹(当調査室)

会 場 広島県立総合体育館
地下1階 会議室

時 間 13時30分～15時30分
(開場は13時～16時)

定 員 100名 受講料 無料

受講申込 全6回受講希望の方は、事前にお申込みください。
【申込締切:11月30日(木)】
各回単独の受講は申込不要です。

申込方法 電話・ファックス・Eメール等でお申込みください。

申込・問合せ先

(公財)広島県教育事業団 埋蔵文化財調査室
〒733-0036 広島市西区観音新町四丁目8-49
電話: 082-295-5751 FAX: 082-291-3951
E-mail: maibun@harc.or.jp
H.P.: http://www.harc.or.jp

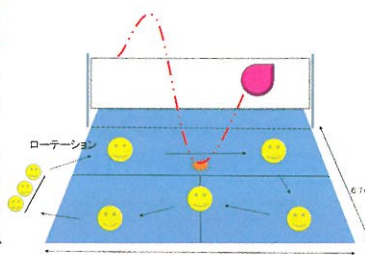
広島県スポーツ会館

球技に最適な大きな体育室、天井が高く、少し小さな多目的室、壁に鏡がついてダンスもできる実技室等の部屋があります。

第2回 ニュースポーツ紹介～ふらばー・バレーボール～

今回は、バレーボールが上手な人ほどうっかりミスしてしまう「ふらばー・バレーボール」を紹介します。使用するボールは、なんと丸くない、三角おむすび型をしています。(写真を見て!)

この競技、ボールは柔らかいので受けても痛くないし、メンバー交代も早いのので退屈しない。ただ最大の難関は、レシーブです。サーブを受ける時は変わりませんが、次のレシーブからは必ずコートにワンバウンドしないと(つまり1回地面につかないと)受けられません。バレーボールが上手な人は、ボールが来ると反射的につい手がでてノーバウンドで受けてしまいます。



- メンバーは、6～8人。コート内のプレイヤーは5人。1人のサービスは連続3回までで、サーブ権交代毎にメンバーが時計回りにローテーションします。
- コートは、バドミントンのダブルス用コート。ネットの高さは2m。コートの外に交代メンバーが待機するラインを引きます。



(写真)ふらばーボール。ピンクや黄色の派手な色。柔らかい素材でできていて、変形三角おむすび型なので、どう跳ねるか予想が難しい。

お問い合わせ

広島県スポーツ会館

〒733-0036 広島市西区観音新町二丁目11-124 TEL (082)292-1681 FAX (082)292-1682
Eメール hirospo@sports.pref.hiroshima.jp HP http://www.sports-hiroshima.jp/