



ウイルス感染症から身を守ろう!

☎総合保健センター ☎0422-46-3254

毎年11月頃から翌年の4月にかけて、インフルエンザやノロウイルスなどの感染を原因とするウイルス性のおう吐・下痢症が流行します。また、今年は乳幼児に気管支炎や肺炎などを起こす「RSウイルス感染症」が大流行する可能性があります。

これらのウイルスは感染力が強いため注意が必要です。ウイルス感染症の流行を最小限に食い止めるため、日頃からの一人一人の予防を心掛けましょう。

どんなふう to 感染するの?

主に感染している人のせきやくしゃみなどのしぶきを吸いこんだり、しぶきに触った手から、口や目などの粘膜にウイルスが付着することで感染します。

感染するとどんな症状がでるの?

風邪を引くと発熱・鼻水・せき・くしゃみなどの症状が一般的です。一方、代表的な感染症であるインフルエンザではこれらの風邪の症状に加え、38度以上の発熱や頭痛・筋肉痛・関節痛・

倦怠感などの全身症状が強く現れます。また、乳幼児・高齢者・妊娠中の方、慢性の病氣を持っている方は重症化する場合があるため注意が必要です。

インフルエンザをはじめとした感染症を予防するには?

◆十分な手洗い

- ①流水で手首まで洗いましょう。
- ②せっけんをよく泡立てて15秒くらいかけて洗いましょう。
- ③せっけんをきれいに洗っておきましょう。
- ④洗ったあとは水分を十分に拭き取りましょう。



◆うがい

外出から帰った時や、のどに不快感や炎症があるときは、必ずうがいをしましょう。



◆マスク

- ①発熱、せき、くしゃみなどの症状のある人が身近にいたら、



マスクをつけてもらいましょう。

- ②せき、くしゃみの時はティッシュなどで口と鼻を覆い、ほかの人から1~2m以上離れましょう。
- ③鼻汁、たんなどを含んだティッシュは、すぐにふた付きのごみ箱やビニール袋に入れて捨てましょう。

インフルエンザなどに感染してしまったら?

◆休養と水分

できるだけ安静にし、十分な睡眠と栄養を取り体力をつけることが必要です。また、ウイルスの空気中での活動を抑えるために、室内の湿度を60~70%に保つように心がけてください。また、水分を十分に補ってあげることで脱水症状を予防しましょう。

◆せきエチケット

せきやくしゃみが出るときは、周囲の人が感染しないように、マスクを付けて「せきエチケット」を守りましょう。

※38度以上の発熱などの症状があり、健康に不安がある方は、速やかに医療機関にご相談ください。

◆**申込用紙の配布**
児童青少年課(市役所4階41番窓口)、三鷹市社会福祉協議会(福祉会館内)、市政窓口、市内児童保育所、市内公・私立保育園、市内幼稚園で配布しています。
①平成24年4月に新1年生~3年生になるお子さんで、両親が就労などのため、放課後などに保育を必要とする児童
②現在学童保育所に在籍中で、平成24年4月以降も引き続き入所を希望する児童
申 12月1日(木)~11日(日)午前9時~午後5時(土・日曜日も受け付け)に、入所申込書に就労状況書や保護者の就労証明書規定の用紙など必要書類を添えて、市役所第二庁舎241号会議室へ
☎児童青少年課 ☎内線2771

平成24年度 学童保育所 入所の申し込み



子ども手当の 申請はお済みですか? ~申請はお早めに~

◆**申請期限は11月30日(水)**
(消印有効)までです
申請が必要な家庭には、10月下旬に申請用紙を送付しています。これまでも子ども手当を受け取っていた方も再度申請が必要です。申請がお済みでない方は早めに提出してください。
※平成23年度中は所得制限はありません。
※制度の詳細は申請用紙と一緒に送付した案内または市ホームページ「みたか子育てねっと」
<http://www.kosodate.mitaka.ne.jp/>をご覧ください。
※申請者(所得の高い方の保護者)が三鷹市外にお住まいの場合は、お住まいの自治体で申請してください。
※申請者が公務員の場合は、勤務先で申請してください。
※お子さんの両親がともに海外在住の場合は、子育て支援課までお問い合わせください。
☎同課 ☎内線2751



平成24年 保育園入園申込受付期間 のご案内

—12月1日(木)から受け付けます—
☎子ども育成課 ☎内線2732

①平成24年4月1日からの入(転)園を希望する方
※23年度の入園を待機中の方、24年度に転園を希望する方を含みます。

※新生児の入園を希望する場合は、原則として24年2月4日(土)までに出生予定の方が対象(出産日が2月5日(日)以降になった場合は新年度入園の選考対象外)です。

②12月1日(木)~7日(水)午前9時30分~午後4時(土・日曜日も受け付け)

③市役所第二庁舎242・243号会議室
※希望園を変更したい場合は12月9日(金)・12日(月)に、また不足書類がある場合は22日(木)(必着)までに提出してください。

※上記一次募集の内定発表は、2月7日(火)に郵送予定です。二次募集の受付期間は12月8日(水)~24年2月24日(金)、内定発表は3月13日(火)に郵送予定です。

◆三鷹市外の保育園の申し込みについて

④入園を希望する自治体の締め切りを確認し、その1週間前までに三鷹市子ども育成課(市役所4階45番窓口、平日のみ)へ。

※申込必要書類、申込状況などは入園希望先の自治体へお問い合わせください。

◆平成24年度保育園入園案内の配布

子ども育成課(本庁舎4階45番窓口)、市政窓口、各認可保育園、のびのびひろば、すくすくひろばで配布中。