

新型コロナウイルスに気をつけよう！

新型コロナウイルスとは？

発熱、せき、鼻水などのかぜ症状が出現し、重症化すると、肺炎や呼吸困難を引き起こします。

潜伏期間は1～12.5日（多くは5～6日）と考えられています。

以下の2つにより感染が起これと考えられています。

- ①くしゃみや咳、つばの中に含まれるウイルスを吸い込んでしまう＝飛沫感染
- ②ウイルスがついた手で口や鼻、目を触ってしまう＝接触感染

主にウイルスが集まりやすいところとして、電車やバスのつり革、ドアノブ、エスカレーターの手すり、スイッチ等があげられます。

どうやって予防すればいいの??

①石けんによる手洗いや手指消毒用アルコールによる消毒を行いましょう。

- *帰宅時、調理前後、食事前等、こまめに洗うようにしましょう。
- *手の甲、指の先、指間、親指、利き手の洗い残しに注意しましょう。

②十分な睡眠と栄養バランスの取れた食事をとりましょう。

- *睡眠と栄養を十分にとることで体の免疫力を高め、ウイルスを退治しましょう。

③できる限り混雑した場所を避けましょう。

④換気が悪く、人が密に集まって過ごすような空間に、集団で集まることは避けましょう。（屋内イベント等）

⑤こまめに換気＆適切な湿度を保ちましょう。

- *加湿器などを使い、湿度は、50%～60%を保ちましょう。
- *可能なら1時間に1回は換気しましょう。

高齢の方や持病がある方は、インフルエンザなど他の感染症と同じく、重症化しやすい傾向があります。なるべく公共交通機関や人混みを避ける等、体調管理に努めましょう。

マスクを着用するのはどんな時？

咳やくしゃみをする方は、他の方に移さないためにも積極的にマスクをつけましょう。混みあった場所（屋内や乗り物など）、換気が不十分な場所ではマスクをするようにしましょう。



以下に当てはまる方は、
帰国者・接触者相談センターへ！

- ・風邪症状や37.5度以上の発熱が4日以上続く場合
※高齢者や持病をお持ちの方、妊婦さんは2日程度続く場合
- ・つよいだるさや息苦しさがある

- ・流行地域に居住・渡航していた方や、14日以内に流行地域に居住していた人と接触し、37.5度以上の発熱かつ咳、鼻水、のどの痛みがある方

相談窓口（賀茂保健所）

平日 8:30～17:15	左記以外の時間 (土日祝も含む)
050-5731-0561 050-5371-0562	050-5371-0561

保健福祉センター 6月行事カレンダー

日	曜	時間	行事名
1	月	9:00～11:30	妊婦相談(母子手帳交付)(1・8・15・22・29日) 保健福祉センター
2	火	～	稲取幼稚園年長おやこ食育教室 保健福祉センター
4	木	～	大腸がん検診(受付9:30～10:30,13:00～14:00) 保健福祉センター
5	金	9:30～	食育セミナー(受付9:00～) 保健福祉センター
9	火	～	大腸がん検診(受付9:30～10:30,13:00～14:00) 役場1階
10	水	～	6ヶ月児相談(受付9:15～9:30) 保健福祉センター
10	水	～	12ヶ月児相談(受付9:45～10:00) 保健福祉センター
10	水	～	2歳児教室(受付9:15～9:45) 保健福祉センター
11	木	～	3歳児健診(受付12:50～13:20) 保健福祉センター
11	木	～	1歳6ヶ月児健診(受付13:30～14:00) 保健福祉センター
12	金	～	大腸がん検診(受付9:30～10:30,13:00～14:00) 役場1階
17	水	～	麻しん・風しん・水痘予防接種(受付13:00～13:25) 保健福祉センター
18	木	～	大腸がん検診(受付9:30～10:30,13:00～14:00) 役場1階
19	金	～	大腸がん検診(受付9:30～10:30,13:00～14:00) 保健福祉センター
20	土	～	大腸がん検診(受付9:30～10:30,13:00～14:00) 保健福祉センター
22	月	～	大腸がん検診(受付13:00～14:00) 保健福祉センター
23	火	～	B C G・日本脳炎予防接種(受付13:00～13:25) 保健福祉センター
24	水	～	熱川幼稚園年中おやこ食育教室 保健福祉センター
24	水	～	大腸がん検診(受付13:00～14:00) 水戸公民館
25	木	9:30～12:00	パパママ教室(第2部) 保健福祉センター
25	木	～	大腸がん検診(受付13:00～14:00) 役場1階
26	金	～	育児サークル(受付9:40～10:00) 保健福祉センター
26	金	～	大腸がん検診(受付13:00～14:00) 奈良本公民館
28	日	～	大腸がん検診(受付13:00～14:00) 保健福祉センター
29	月	～	大腸がん検診(受付13:00～14:00) 保健福祉センター
30	火	～	大腸がん検診(受付13:00～14:00) 奈良本公民館

◆日時が変更となる場合がありますのでご確認ください。

図書館からのお知らせ

東伊豆町立図書館では開架フロアの入り口付近に、季節やテーマにそった本や資料を集めて展示をしています。

入って左側には、感染症についての理解を深めるため「ウイルス・感染症対策コーナー」を設置し、感染拡大防止の意識を高めて免疫力を上げる方法が書かれている本や、手づくりマスクの作り方などのチラシを置いてあります。

右側には「伊豆文学賞コーナー」を設置し、伊豆をはじめとする静岡県の風土や歴史などを題材にした受賞作を紹介しています。馴染み深い場所が舞台の小説や随筆、紀行文などの興味深い作品の数々は必読。図書館には第1回受賞作より最新の第23回受賞作までの全作品を所蔵しておりますので、過去の受賞作を是非お読みください。

ウイルス・感染症対策コーナー



伊豆文学賞コーナー



テーマ展示

蔵書点検のため休館します

6月17日(水)から6月30日(火)まで、蔵書点検のため休館します。ご迷惑をおかけしますが、ご協力をお願いします。また、図書館の資料を借りている方で、貸出期限が過ぎている場合は返却をお願いします。



保存年限が過ぎた雑誌を差し上げます

図書館の雑誌は永久保存、3年保存など保存年限を決めて保管しています。今回は3年保存の期限の過ぎた雑誌をみなさんに無料で差し上げます。お持ち帰りになった雑誌はご自分の資料として利用してください。

(他人に売ったり、営利を目的とした行為はできません)

配付期間：6月1日(月)～6月14日(日) 9:30～18:00
※火曜日休館、予約不可
冊数：1人12冊まで
※お持ち帰りの袋は各自ご用意ください。