毎月１日・15 日発行

区政報告

発行日：平成２５年２月１５日（金曜）
発行所：品川区議会公明党
住　所：品川区広町２-１-３６議会棟５階

区議会スケジュール

平成２５年第１回定例会は
２月２０日（水）～３月２６日（火）に開かれる予定です。

本会議、常任・特別委員会は誰でも傍聴することができます。
傍聴を希望される方は、区議会事務局（区役所総合庁舎議会棟４階）で傍聴券の交付を受けてください。

インフルエンザを予防しよう！

各地でインフルエンザが猛威をふるっています。いまいちど、正しい知識を身につけて、感染を予防しましょう。

【日常生活でできる予防方法】

○栄養と休養を十分とる

○人ごみを避ける

※特に高齢者や慢性疾患を抱えている人、疲労気味、睡眠不足の人は、なるべく人ごみや繁華街への外出を控えましょう。やむを得ず外出するときは、マスクを着用しましょう。

○室内は適度な温度、湿度（50%～60%）を保つ

※空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。特に乾燥しやすい室内では、換気をこまめにし、加湿器などを使って適切な湿度（50～60%）を保つように心がけましょう。

○外出から帰ったら必ず手洗い・うがいをする

※流水・石鹸による手洗いは手指などについたウイルスを物理的に除去するために有効な方法です。インフルエンザウイルスはアルコールによる消毒でも効果が高いので、アルコール製剤による手指衛生も効果があります。

○マスクをつける

※体調を整え抵抗力をつけることと、できるだけウィルスに接触しないようにすることで感染は防げます。

【インフルエンザの感染経路】

飛沫感染と接触感染の２種類の感染経路があります。

○飛沫感染

感染者のくしゃみや咳・つばなどの飛沫と一緒にウィルスが出る→他の人がそのウィルスを口や鼻から吸い込み感染。

○接触感染

感染者がくしゃみや咳を手で押さえる→ウイルスが手に付着→周りのものに触れてウイルスが付着（スイッチ・ドアノブ・つり革など）→別の人がそれらのものに触れて、ウイルスが手に付着。→その手で口や鼻を触り粘膜から感染

【かかってしまったら…】

インフルエンザにかかってしまったら、早めに病院で診断を受け、安静に過ごしましょう。周りの人にうつさないよう外出は控えましょう。また、熱が下がっても１週間くらいはウイルスを排出すると言われていますので、咳が出るときなどは、咳エチケットを守って感染を広めないよう努めましょう。

【咳エチケット】

[1]咳やくしゃみを他の人に向けて発しない
[2]咳が出るときはできるだけマスクをすること
[3]手のひらで咳やくしゃみを受け止めた時はすぐに手を洗う

＜もしもの時にお役立てください：番外編＞

ココロのモヤモヤスッキリに「東京都若者総合相談（・ɜ・）/若ナビ」

東京都は、人間関係の悩みや心理的な不安、孤独などのもやもやした悩みを抱えた１８歳以上の若者を対象とした、総合的な電話相談窓口を開設しています。

【電話相談】電話番号 03-3267-0808
月曜日から土曜日まで　午前 11 時～午後 8 時（年末年始除く）
※お掛け間違いないようにお願いします。
※相談内容については、秘密を厳守いたします。
※相談は無料です。ただし、ご利用に伴う電話代などは相談者の負担となります。
※緊急な対応が必要なご相談や医療行為にあたるご相談には応じられません。

【メール相談】
専用サイトで利用者登録後、あなただけの専用画面から相談できます。
１）https://www.wakanavi-tokyo.net/user_reg.php から新規利用者登録ができます。
２）利用者登録後、相談ができるようになります。
３）相談員からの返信があると、登録メールアドレスに通知が来ます。専用画面にログインし、返信内容を見ることができます。
※相談利用料はすべて無料！
※相談に伴う通信料は、相談者の負担になります。

【ココロすっきりカフェ（面接相談）】
毎週土曜日実施：面接希望日の３日前までに申込みください。
相談時間：正午から午後 7 時 30 分までの間で、お１人につき１時間程度
※電話または、ホームページ（PC または携帯）からお申込みください。
相談申込電話：03-3266-8755（月～土、午前 11 時～午後 8 時）

しなかん PLAZA で品川をもっと楽しく！

大井町の区役所通りにある「しなかん PLAZA」（しながわ観光協会）。区内観光名所マップや、おとなり大田区の観光マップなどを取りそろえ、皆さんの楽しい１日をサポートします！

観光情報を検索できるパソコンコーナーや、東宝系映画の割引チケット販売なども行っているので、気軽に立ち寄ってみては。

住所：大井 1-14-1
電話：03-5743-7644

お気軽に、ご意見・ご感想をお寄せください。

■議会控室：品川区広町２－１－３６
品川区役所議会棟５階
■電話：０３－５７４２－６８１７
■ファックス：０３－３７７４－３３６６
■Ｅメール：info@shinagawa-komei.org
■ＨＰ：http://www.shinagawa-gikaikomei.org/