

## インフルエンザ予防について

「インフルエンザの予防は手洗い、うがいが基本です。」

全国的に冬季のインフルエンザの流行時期に入りました。誰にでもできる予防は、外出後の手洗い・うがいです。

インフルエンザは高熱を伴い、のどの痛み・筋肉痛・関節痛など、全身症状とあわせて風邪症状(鼻水・咳)などの症状がみられます。さらに気管支炎・肺炎などの重症化を招きやすいため、とくに抵抗力の弱い乳幼児や学童・高齢者など集団発生してしまいます。

### インフルエンザかな?と思ったら、

- ・ 早めに医療機関で受診しましょう。
- ・ 安静にし、休養（とくに睡眠）をとりましょう。
- ・ 空気が乾燥するとインフルエンザにかかりやすくなります。部屋の湿度を保ちましょう。
- ・ 水分を十分に補給しましょう。(お茶・スープ・ジュース類など)
- ・ 外出時や咳が出るときは、マスクをつけましょう。

## 揖斐川ライオンズクラブ協力の献血で18,000人目の献血達成

揖斐川ライオンズクラブのみなさんのご協力で実施しております献血は、1972年(昭和47年)より継続して行われております。12月2日(金)に行いました献血で、通算18,000人目の献血を達成しました。お祝いセレモニーでは18,000人目の方とその前後の方2名に、揖斐川ライオンズクラブより、お祝いの品がプレゼントされました。

18,000人目の方は池田町粕ヶ原にお住まいの藤原信次さん(中部電力揖斐川勤務)で、揖斐川ライオンズクラブ会長の高橋典男さんより感謝状・お花・記念品の贈呈も行われました。この日の採血状況は400mlが107名、200mlが41名、計148名でした。ご協力ありがとうございました。

次回揖斐川ライオンズクラブご協力の献血は3月22日(水)です。

