

家庭でできるインフルエンザ予防

毎年この時期になるとインフルエンザが流行します。家庭での予防策についても一度確認してみましょう。



ウイルスを近づけない!

インフルエンザウイルスは咳やくしゃみなどによって飛び散るので、人ごみの中に行くのは避けたいところですが、出かける時の予防策としてマスクをしましょう。マスクをすればウイルスを含む目に見えない飛沫物質の侵入をある程度防ぐのと、のどや鼻の湿度を保つことができます。さらに外から帰ったら、手洗い、うがいはもちろんですが、ウイルスが顔についてしまうこともあるので洗顔もお勧めです。



インフルエンザにかかった人がドアノブに触れ、そこに別の人が触れるというような接触感染も多くあります。外出後だけでなく、家の中においても手洗いは大切になります。

低温・乾燥を防ぐ

ウイルスは気温が15〜18度を下回ると元気が出てきます。また、乾燥（湿度が40%以下）すると、ウイルスの身が軽くなり空気中を飛び回る時間が長くなるので、感染の機会を増やします。室内の湿度を20度くらいに保つことや、加湿器を使って湿度を50%くらいにしてあげるとウイルスは居心地が悪くなります。ストープの上でお湯をわかしたり、洗濯物を室内に干すなども湿度対策になるでしょう。

うがいの仕方

- ①口に水を含んで、強めにブクブクして、はき出す。
- ②口に水を含んで、上を向き、15秒くらい、のどの奥までガラガラして、はき出す。
- ③もう一回②を繰り返す。



体力を保つ

体力が落ちていると何の病気でもかかりやすくなります。十分な睡眠とバランスのとれた食事、そして身体を冷やさないように心がけましょう。

問い合わせ

子育て介護課 小川  
☎内線308

平成20年度 臨時職員募集

町教育委員会では、教育機関で働く臨時職員を次のとおり募集します。

- ▶ **受付期間** 12月3日(月)～平成20年1月18日(金)  
※郵送での提出可(期間内必着)
- ▶ **採用予定期間** 平成20年4月7日(月)から最長で平成21年3月31日(火)まで
- ▶ **提出書類**
  - ・市販の履歴書(写真貼付)1通
  - ・平成20年3月に卒業予定の方は、最終学校卒業見込証明書 1通  
※幼稚園臨時教諭は、その他に教諭免許状写し(又は取得見込証明書)
  - ※図書整理員は、その他に図書館司書資格証明書写し
- ▶ 履歴書に希望職種を必ず記載してください。(第3希望までご記入ください。)
- ▶ 募集受付期間終了後、面接日時等を連絡します。
- ▶ 勤務内容、給与等その他詳細については、学校教育課まで問い合わせください。

◎問い合わせ・申込み 学校教育課 ☎内線327

職種	内容・条件	採用予定数
幼稚園臨時教諭	幼稚園での学級担任 幼稚園教諭の免許を有する方または平成19年度末までに取得見込みの方 50歳くらいまでの方	若干名
図書整理員	小・中学校の学校図書館での図書整理、貸し出しなど図書館司書の資格を有する方で、50歳くらいまでの方	若干名
幼稚園教育支援員	3才児学級や特別に配慮を要する園児の在籍する学級での支援 50歳くらいまでの方	約25名
小学校教育支援員	特別支援学級や特別に配慮を要する児童の在籍する通常学級での支援 50歳くらいまでの方	
中学校教育支援員	特別支援学級や特別に配慮を要する生徒の在籍する通常学級での支援 50歳くらいまでの方	若干名
給食調理員	給食調理の調理作業ができる45歳くらいまでの方	
校務・園務整備員	学校・幼稚園の校務・園務作業ができる65歳くらいまでの方	若干名