堀原運動公園だより

令和元年
12月 発行
Vol.33

堀原運動公園管理事務所
〒310-0045　茨城県水戸市新原２－11－１
TEL：029－251－8444　FAX：029－252－2554
ホームページ　http://www.ibaraki-sports.or.jp/horihara/index.htm
E-mail：horihara-sports@sports.ibk.ed.jp

11月2日・9日(土)ニューいばらきいきいきスポーツday!を開催しました!

堀原運動公園では，県民の生きがいのある生活と活力ある生涯スポーツ社会を形成するため，毎年第一土曜日に大会や各種教室を開催しております（サッカー教室のみ11/9開催）。今回の参加者は，６歳から93歳という幅広い年齢層で327人が参加され，秋晴れの中，心地よい汗をかいていました。

開会式・準備体操

ニュースポーツ大会

いきいき卓球教室(卓球大会)

ジュニア弓道教室

サッカー教室

武道フェスティバルを開催しましした!

武道をとおして青少年の健全育成と友好親善等を目的に，教育月間の11月に６武道によるフェスティバルを毎年開催しております。小・中・高校生を中心に，県内各地から延べ2,027人が参加され，日頃の鍛錬の成果を試合や演武で存分に披露していました。

11/4　剣　　道

11/10　少林寺拳法

11/16　弓　　道

11/23　空 手 道

11/24　柔　　道

11/24　なぎなた

インフルエンザの予防と対策

インフルエンザの流行シーズンです。感染を広げないためにはどうしたらよいでしょうか？

インフルエンザとは?

インフルエンザウイルスが体内に入り込むことによって起こります。Ａ型、Ｂ型、Ｃ型と呼ばれる３つの型があり、その年によって流行するウイルスが違います。Ａ型とＢ型の感染力はとても強く、日本では毎年約１千万人、およそ10人に１人が感染しています。高熱や関節の痛みなどを伴い、人によっては重症化するおそれもあります。

＜重症化する危険が高い人＞

- ○高齢者
- ○幼児
- ○妊娠中の女性
- ○持病のある方
  - ・喘息のある人
  - ・慢性呼吸器疾患（COPD）
  - ・糖尿病など

日頃の予防策

感染経路は、飛沫感染と接触感染です。インフルエンザの人の咳やくしゃみなどから、またそれらが環境に付着したところを手で触れ、目や鼻を触れることで感染を受けます。帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗いましょう。また、免疫力が弱っていると感染しやすくなります。ふだんから、十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めておきましょう。

予防接種（ワクチン）は、インフルエンザの発症を減らし、もし発症しても重い症状になるのを防ぐ効果があります。ワクチンの効果が持続する期間は一般的に５か月程度です。流行するウイルスの型は毎年変わるため、毎年、接種することが望まれます。また、乾燥しやすい室内では加湿器などを使って、適切な湿度（50%～ 60%）を保つことも効果的です。インフルエンザが流行してきたら、なるべく人混みや繁華街への外出を控えましょう。

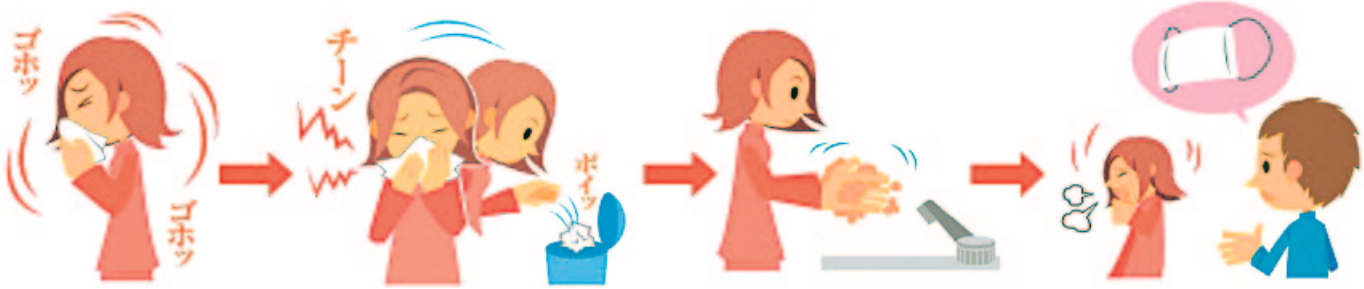
「インフルエンザかな?」と思ったら

急に38度以上の熱が出て、咳やのどの痛み、全身の倦怠感を伴うなどの症状が出た場合には、早めに医療機関を受診しましょう。また、高熱･発汗による脱水症状を予防するために、こまめに水分補給が必要です。医師が必要と認めた場合には、抗インフルエンザウイルス薬が処方されます。抗インフルエンザウイルス薬の服用を適切な時期（発症から48時間以内）に開始すると、発熱期間は通常１～２日間短縮されます。医師の指示（用法や用量、服用する日数など）を守って服用してください。ただし、熱が下がっても、ウイルスはまだ体内に残り、人へ感染させる可能性がありますので、指示された期間は学校や職場などに行かないようにし、自宅療養して下さい。

「咳エチケット」とは?

“くしゃみや咳で出る飛沫にはウイルスを含んでいるかもしれない” と想定して行う対策のことです。声かけあってみんなが行うことで感染拡大防止効果があると言われています。

インフルエンザの感染を広げないために、一人一人が、インフルエンザに「かからない」、また、インフルエンザを「うつさない」ための対策をしっかりと行いましょう。



茨城県立中央病院　https://www.hospital.pref.ibaraki.jp/chuo/times/influenzayobou

堀原運動公園アクセスマップ

■自動車利用の場合
常磐自動車道　水戸北スマートIC(東京方面出口)より　約10分
常磐自動車道　水戸ICより　約20分
常磐自動車道　那珂ICより　約30分

■路線バス利用の場合
水戸駅　北口７番のりば　茨大前営業所ゆき
「茨大前営業所」下車　約25分
北口５番のりば　茨大前営業所ゆき
「武道館前」下車　約25分
赤塚駅　北口３番のりば　曙町・附属中・茨大正門ゆき
「茨大前営業所」下車　約20分