

# これからの季節は インフルエンザへの備えを

感染力が強く、重症化すると命に関わることもあるインフルエンザ。気温が下がり、空気が乾燥するこれからの季節は、最も流行しやすくなります。また、今年の冬はインフルエンザだけでなく、新型コロナウイルス感染症との同時流行が懸念されています。一人一人が「新しい生活様式」を実践し、感染症に「かからない・うつさない」よう心掛けましょう。

## 日常からできるインフルエンザ予防

### 1. 丁寧な手洗い

帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手洗いを行いましょう。



### 2. 日常の健康管理

普段から十分な睡眠とバランスの良い食事を心掛け、免疫力を高めておきましょう。



### 3. 適度な湿度を保つ

空気が乾燥してくると、喉の粘膜の防御機能が低下します。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。



### 4. 人混みや繁華街への外出を避ける

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、外出時はマスクを着用しましょう。



### 5. 予防接種を受ける

インフルエンザワクチンを接種することで、感染後に発症するリスクを減らすことができます。また、重症化を防ぐことも期待できます。ワクチンの効果が出るまで2週間ほどかかるため、早めに受けることをお勧めします。



問合せ 健康づくり支援課へ内線6691

## 熱が出たら…まずはかかりつけ医に相談を

インフルエンザと新型コロナウイルス感染症の同時流行に備え、発熱などの症状が出た場合はかかりつけ医に相談してください。かかりつけ医が休診の場合や、かかりつけ医がない方は埼玉県新型コロナウイルス感染症県民サポートセンターへ電話相談をしてください☎0570-783-770(24時間受付)

## お茶豆知識

### この秋は深みの増した狭山茶を



新茶の季節である5月ごろに摘まれた茶葉で作ったお茶は、低温貯蔵で夏を越します。涼しい場所で保管されることで、お茶はゆるやかに熟成。新茶特有のフレッシュな香りは薄まりますが、風味は増し、まろやかでコクと深みのあるお茶になります。この貯蔵中に起こる風味の変化を「後熟」といい、後熟したお茶は低温の蔵で貯蔵することから、「蔵出し茶」ともいわれています。

夏を越して深みの増した狭山茶は、市内のお茶屋さんで購入することができます。

監修 狭山市茶業協会  
問合せ 農業振興課へ内線2531

## 分かるかな？

### 今月の写真クイズ

写真は、今月号に掲載した写真の拡大写真です。何ページの何の写真でしょう？



正解者の中から、抽選で5名に記念品を差し上げます。郵便はがきに、氏名、住所、電話番号、クイズの答えを記入して広報課宛(住所は裏表紙に記載)にお送りください。答えと一緒に広報さやまの感想やご意見もお寄せください。

締切り11月30日(月)

### 10月号の答え

8ページ・「特集 狭山の大地が生んだ名産 サトイモ」の「サトイモ生育スケジュール 水やり」の写真でした。



## 目で見える「さやま」

### 人口と世帯(市民課)

※10月1日現在( )内は前月比

男	75,251人(-6人)	転入等	457人
女	74,798人(-36人)	転出等	449人
合計	150,049人(-42人)	出生	71人
世帯	69,778世帯(+36世帯)	死亡	121人

## Contents



目次

### 今月の表紙



今月の表紙は保育所で手洗いをする園児たちです。先生の指導の下、外で遊んだ後や食事の前などには欠かさず行っています。インフルエンザなどの感染症を予防するため、しっかりと手を洗いましょう。(3ページに関連記事あり)

P3	これからの季節はインフルエンザへの備えを
P4	【特集】令和元年度 決算報告
P8	【特集】STOP! 児童虐待
P10	まちの今…これから、市長が走る
P11	情報ガイド
P20	保健センター 12月のお知らせ
P21	12月の相談案内
P22	いきいき自治会、みんなの掲示板、もぐもぐsayama
P23	ひと・まち・写真館
P24	さやまの昔ばなし

新型コロナウイルス感染症の影響で、今月号は、一部コーナーの掲載を中止しています。ご了承ください。

### 10月の火災・救急件数(狭山消防署)

※9月15日~10月15日の累計

火災件数	救急出動件数
2件(建物2件)	580件(搬送人員528人)

### 交通事故・振り込め詐欺件数(狭山警察署)

※1月1日~10月15日の累計(狭山市分)

発生数	人身事故	死者	物損事故	振り込め詐欺
2,241件	262件	0人	1,979件	22件