

健康都^んかさま 冬の感染症を予防しよう

1月から2月は気温が最も下がる時期で、寒さがピークを迎えます。空気も乾燥して、インフルエンザや感染性胃腸炎など、いろいろな種類の風邪が流行しやすくなります。特に乳幼児がかかると、重症化する場合がありますので、感染症を予防していくことが大切です。

感染症の予防ポイント

○外出先から帰った時の、うがい・手洗いを習慣にしましょう。

手洗いの順序



- 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらを合わせ洗う。
- 手の甲を伸ばすように洗う。
- 指先・爪の間・指の間をよく洗う。
- 親指を反対の手で握り、ねじるように洗う。
- 手首も忘れずに洗う。

○タオルの共用を避けましょう。

手についた細菌やウイルスにタオルから感染してしまうことがあります。タオルはまめに取り換えて清潔にしておくことも大切です。

○空気が乾燥しているので、部屋の湿度は50~60%に保つようにしましょう。

○インフルエンザなどの流行時は、できるだけ人混みを控えましょう。外出時にはマスクをすることも有効です。

○バランスの良い食事や十分な睡眠をとり、体調を整えましょう。

[問合せ] 友部保健センターTEL.0296-77-9145・笠間保健センターTEL.0296-72-7711・岩間保健センターTEL.0299-45-7888

生涯学習だより 58

■問合せ/生涯学習課(内線382)

-Life Long Learning-

Life Long Learning = 生涯学習

『第12回かさま国際音楽アカデミー2016』開催のお知らせ

笠間市では、若手演奏家の育成と音楽文化の振興、地域活性化を目的として「第12回かさま国際音楽アカデミー2016」を開催します。

今回のアカデミーは8日間の日程で、密度の濃いレッスンを行います。自分のペースで基礎から学びたい方向けには「かさまヴァイオリン・スクール」も開講します。

新笠間市誕生10周年記念コンサートを皮切りに、アカデミーの期間中には講師コンサートや受講生のコンサート、音楽愛好家による「街角コンサート」も開催します。

世界最高峰の講師陣による演奏のほか、さまざまなジャンルの音楽に触れることができる8日間となります。ぜひ会場へ足を運んでいただき、素敵な音楽の時間をお楽しみください。

詳細が決まり次第、市ホームページ等でお知らせします。



ブロン講師によるコンサート



ヴォスクレゼンスキー講師によるレッスン

◆新笠間市誕生10周年記念「かさま国際音楽アカデミー スペシャル・ガラ・コンサート」

日時 3月20日(日) 午後2時~

場所 笠間公民館 大ホール

◆第12回かさま国際音楽アカデミー2016

日時 3月21日(月・祝) ~ 28日(月) 場所 茨城県教育研修センター、笠間公民館