

インフルエンザの予防・対策について

■インフルエンザや風邪が流行る理由

- ・ウイルスは、低温・乾燥を好むものが多いため、冬場は活動が活発になります。
- ・鼻やのどの粘膜の自浄作用も低下するため、風邪やインフルエンザが流行りやすくなります。



■インフルエンザにかからないためには

- ・外出後は、うがい・手洗いをしましょう。
- ・人混みへの外出は控えましょう。人混みに入る可能性がある場合は、マスクを着用し、できるだけ人混みの中に入る時間を短くしましょう。
- ・抵抗力を高めましょう。十分な睡眠と栄養をとりましょう。
- ・咳エチケットをしましょう。咳やくしゃみをする人はマスクを着用しましょう。
- ・適度な湿度を保ちましょう。乾燥しやすい室内では適度な湿度（50～60％）に保つようにしましょう。
- ・流行前にワクチン接種をしましょう。



■インフルエンザかな？と思ったら

突然の38℃以上の発熱や全身倦怠感などの症状がみられたら、インフルエンザの可能性がります。できるだけ早目（2日以内）に医療機関を受診しましょう！

※受診する際、事前に医療機関に電話をしてください。その後、医療機関の指示に従ってください。

■インフルエンザにかかったら

- ・自宅安静で休養をとりましょう。睡眠を十分にとることが大切です。
- ・十分に水分を補給して脱水症状を防ぎましょう。
- ・抗インフルエンザウイルス薬を使用すると医師が判断した場合、指示に従い服用しましょう。
- ・咳やくしゃみなどの症状がある場合、他の人にうつさないようにマスクを着用しましょう。また、患者と接した後はうがいと手洗いをしましょう。
- ・熱が下がった後も他の人にうつす可能性があります。
- ・症状がなくなっても2日間は自宅療養をすることが望ましいです。



◇自衛官候補生（陸上・海上・航空自衛隊）募集◇



採用と同時に陸・海・空自衛官候補生に任命されます。自衛官候補生として3か月間の教育訓練を修了した後、2等陸・海・空士に任用されます。

任用期間は、陸上自衛官は1年9か月、海上・航空自衛官は2年9か月を1任期として任用されますが、引続き勤務を希望する場合は、選考により2年を任期として継続任用されます。

募集種目	男性 自衛官候補生
応募資格	日本国籍を有し、採用予定月の1日現在18歳以上27歳未満の方
応募期間	第10回目：平成30年1月15日（月）から2月2日（金） 第11回目：平成30年2月5日（月）から2月23日（金）
試験期日	第10回目：平成30年2月3日（土） 第11回目：平成30年2月24日（土）
試験会場	陸上自衛隊出雲駐屯地 出雲市松寄下町1142-1
試験科目	筆記試験（国語・数学・社会・作文）・口述試験・適性検査・身体検査
採用予定日	採用予定通知書でお知らせします。
お問い合わせ先	自衛隊島根地方協力本部 松江市向島町134番10号 電話：0852-21-0015

ごみの出し方が変わります！

新しいごみ焼却場の完成に伴い施設の長寿命化を目的として、燃えるごみと燃えないごみの分別のルールを改めます。また、現在のごみ券を廃止し、指定ごみ袋（半透明）を導入します。

これまで、黒いごみ袋やダンボール等にごみ券を添付して様々な大きさの容器となっておりましたが、ごみの大きさを規格統一し、ごみの収集作業の安全確保、ごみ袋を半透明化することでごみの分別・減量の意識向上を目的としています。

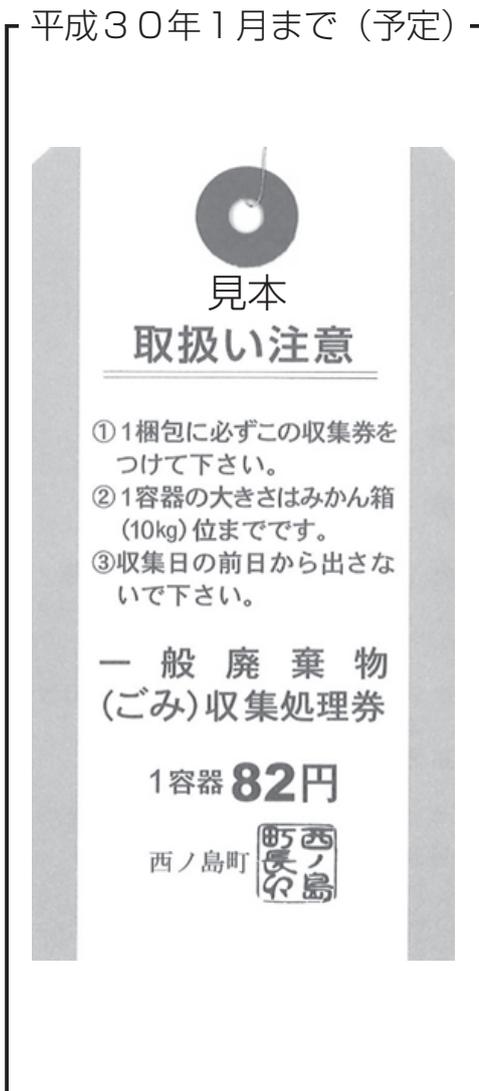
ご不明な点がございましたら、お気軽にご連絡ください。

【お問合せ先】環境整備課 電話：08514-6-1748

◎指定ごみ袋について

- ・種類は「燃えるごみ」と「埋立ごみ」です。
- ・サイズは「45L」と「30L」
- ・半透明になります。
- ・黒いごみ袋（90L、70L、45L等）、ダンボールでのごみ出しはできなくなります。

平成30年1月まで（予定）



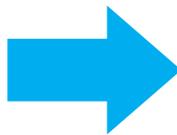
見本
取扱い注意

- ① 1梱包に必ずこの収集券をつけて下さい。
- ② 1容器の大きさはみかん箱（10kg）位までです。
- ③ 収集日の前日から出さないで下さい。

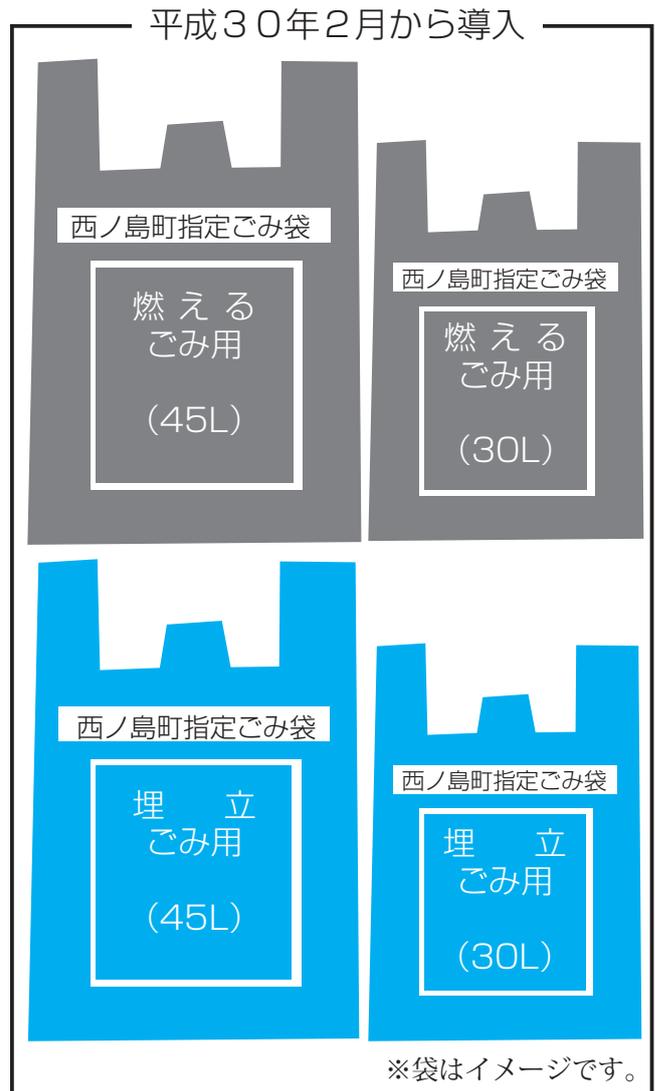
一般廃棄物
（ごみ）収集処理券

1容器 **82円**

西ノ島町 



平成30年2月から導入



西ノ島町指定ごみ袋

燃えるごみ用
(45L)

西ノ島町指定ごみ袋

燃えるごみ用
(30L)

西ノ島町指定ごみ袋

埋立ごみ用
(45L)

西ノ島町指定ごみ袋

埋立ごみ用
(30L)

※袋はイメージです。