



2017-2018

2017-2018年度 RI テーマ

「ロータリー：変化をもたらす」

ROTARY : MAKING A DIFFERENCE

富山南ロータリー

Rotary



ロータリー：
変化をもたらす

第2630例会 Toyama South Rotary Club Weekly

H29. 12. 24 No. 22

創立/1963(昭38)12.20 承認/1964(昭39)6.24 会長/山地 清

幹事/長谷川 靖

会報委員長/中勝篤司



本日の予定 (12月24日(日))

・例会変更/夜間例会

クリスマス家族懇親会



時間：例会 18:30～ 懇親会 例会後

場所：富山電気ビル5階 大ホール

次回の予定 (1月5日(金))

・定例理事・役員会 12:00～

・新年会長挨拶

・年男新年の抱負 (成年)

12/29(金)クラブ指定休日です

前例会の記録

(2629回)

平成29年12月15日(金)

司会 藤谷SAA

開会点鐘 山地会長

ソング斉唱 「それでこそロータリー」

四つのテスト唱和 高見職業奉仕委員

会長挨拶 山地会長

ゲスト紹介 富山市立富山市民病院
感染防止対策室所属副看護師長
安田 恵氏

ビジター紹介

幹事報告 長谷川幹事

委員会報告

ニコボックス紹介 鈴木 聡 親睦委員

出席報告 牧野出席委員長()はメイクアップ

当日	12/15	38(2)56	67.86%
例会修正	12/1	34(5)55	61.82%

出席優秀会員表彰 高見之信さん 3年

お誕生日のお祝い

杉本秀作さん 12/20

中勝篤司さん 12/20

岩本公一さん 12/23

藤谷弦一郎さん 12/24

黒田慶子さん 12/16

田島順子さん 12/19

太田美智さん 12/19

古野純子さん 12/29

黒川くれはさん 1/1

澤田友見さん 1/4

卓 話

「インフルエンザにかからない！

うつさないための感染対策」

副看護師長 安田 恵氏

閉会点鐘 山地会長

ロータリー・レートのお知らせ

国際ロータリー為替レート 12月 1ドル112円

疫病予防と治療月間



結婚記念日のお祝い

吉田繁之さん 12/17 高道一榮さん 12/17

宮田 敏さん 12/20

小沢伊弘さん 12/21 藤谷弦一郎さん 12/22

夜間例会・新年懇親会ご案内



日時 平成30年1月12日(金)

例会：午後6時30分 懇親会：例会終了後

場所 いきいき亭 富山市桜木町9-21

☎432-3181

会費 8,000円

例会日：毎週金曜日 12時30分～13時30分 例会場：富山電気ビル階「光の間」事務所：富山市桜橋通り3-1

富山電気ビル2階228号室 TEL(076)441-2351 FAX(076)441-2354 E-mail: rotary@toyama373.org

事務局携帯：090-2375-1963 URL: <http://www.toyama373.org/>

事務局執務時間 9:30～16:30



「インフルエンザにかからない！うつさないための感染対策」

富山市立富山市民病院
感染防止対策室 所属
副看護師長 安田 恵 氏

◆ インフルエンザの感染方法

- 咳・くしゃみ、唾などのしぶき（飛沫）に大量のウイルスが含まれています。
- ・ウイルスを、口や鼻から吸い込むことによって感染します。（飛沫感染）。
 - ・ウイルスがついたものに触れ、その手で自分の目や口に触ることで感染します。（接触感染）

◆ インフルエンザについて

- ・潜伏期間は **1日～4日**（平均2日）
- ・気道でウイルスは増えて、発症後24～48時間でピークに達する。
- ・感染力は**症状が出現する前日から約5～7日間持続**（感染後3日間が最も感染力が強い）。
- ・突然、症状が現れ、いろいろな症状がでる。
- ・2日～8日かけてゆっくりと改善する。

◆ インフルエンザの症状

- ・突然の高熱
- ・頭痛
- ・せき・のどの痛み・鼻水・鼻づまりなどの呼吸器症状
- ・関節の痛み・腰痛・筋肉の痛み ・だるい(倦怠感)
- ・下痢・腹痛・吐くなどの消化器症状 など



◆ インフルエンザを予防するために

○ワクチン接種

ワクチン接種しておくこと・・・
インフルエンザにかかりにくくなります
もし、かかっても軽くすみます

抗体がつくまでに2～3週間かかります。
抗体は3～5か月程度持続します。

○手洗い

手洗いのポイント

- ・**爪の長さ**は適切に
- ・最初によく**濡らす**
- ・石鹸はよく**泡立て**て
- ・洗面台に**手が触れない**ように洗う
- ・汚水がはねる可能性があるため、**水がはねない**ように注意して洗う。
- ・**清潔なタオル**で水分を充分拭き取り**乾燥**させる

洗い残しが多い箇所

- ・指先
- ・手の甲
- ・指の間
- ・親指
- ・手首
- ・指輪をしている部分 など



・ペーパータオルがある場合

- ・きれいな手で蛇口を閉めない
- ・ゴミ箱に触らないようにしてペーパータオルを捨てる

きらきら星のリズムに合わせて 15秒以上かけて手を洗おう

手を塗らし、石鹸をつける

① **手のひら**洗おう♪ ② **手の甲**洗おう♪ ③ **指先・爪**と♪

④ **指の間**も♪ ⑤ **親指**ねじり♪ ⑥ 最後は**手首**～♪

手を拭いた
ペーパータオルで
蛇口を閉める

院内感染対策委員会 2013年11月作成

* 速乾性手指消毒剤の場合は指先・爪を先に洗いましょう。

○咳エチケット

- ・咳やくしゃみが出る時は、**マスク**を着用する。
- ・マスクが無い時は、**ティッシュペーパー**で口と鼻を覆う。
- ・ティッシュペーパーがなければ**手**や**ハンカチ**で覆う。
- ・**手**で覆った場合は、すぐに**手を洗う**。
- ・鼻水や痰がついたティッシュは、**ゴミ箱**に捨てる。
- ・呼吸器症状のある時は他の人との距離を可能な限り**1m以上あける**。



○マスクの着用

- ・しっかり顔に**フィット**させる
- ・**鼻**から**顎の下**までプリーツをしっかりとばす
- ・着け方は右写真を参照。

○加湿・加温を行う。

○不必要な外出を避ける。

○十分な休養をとる。

○バランスのとれた食事をとる。

マスクの着け方

金具が上

プリーツは下向き

真ん中あたりを曲げる

耳にかけ金具を鼻・頬にフィットさせる

鼻から顎までしっかり覆う

◆ インフルエンザにかかってしまったら…

- ・ **早め**に病院を受診しましょう。
- ・ 病院に行く時は**マスク**をつけて行きましょう
- ・ **ティッシュ**も忘れず持って行きましょう
- ・ 不必要な**外出**はやめましょう（感染力がなくなるまで）
- ・ 処方されたお薬は飲みきる。

参考：うがいの方法・・・うがいは3回！
・うがい液を口に含んで強くうがいをする。
・上を向いてうがいをする。(2回繰り返す)

★ 感染対策は一人ではできません。今日学んだことは家族や知人にも広げましょう！
ご協力をお願いいたします。

ニコボックス

安田さん、よろしくお願ひします。
安田さん、本日は卓話よろしくお願ひします。
妻の誕生祝いを頂いて。
妻の誕生祝いをいただいて。
妻の誕生祝いをいただいて。
結婚記念日のお祝いをいただいて。
結婚祝いを頂きまして！
誕生日と結婚のお祝いをいただきました。
ありがとうございます。
結婚祝いをいただいてありがとうございます。

山地 清さん
長谷川 靖さん
澤田 悦守さん
古野 克彦さん
黒川 伸一さん
宮田 敏さん
吉田 繁之

藤谷 弦一郎さん
高道 一榮さん

1月例会プログラム

1月5日(金) 定例理事・役員会

卓話・会長新年挨拶・年男新年抱負

12日(金) 例会変更 夜間例会 新年懇親会

19日(金) 卓話 九星気学占い「ナイスモカ」土井聖子 氏

26日(金) 卓話 「がんを知り、がんを克ち、がんとともに生きる」

富山県庁しごと談義 富山県厚生部健康課がん対策推進班

会員企業紹介

明治安田生命 富山支社

支社長 岡本 光浩

(生命保険業)

富山市宝町 1-3-10

☎432-2471

Fax441-9128

有限会社パウンドハウス富山

代表取締役社長 藤井範雄

(洋菓子製造販売)

富山市堀川小泉町 497-5

☎421-3133

Fax421-3324