



地域おこし協力隊が

彦根で暮らして感じたこと

ひこね日和 ④

暑さ乗り越え



記事を書いている今も残暑が厳しいですが、夜になると虫の音が聴こえてきて、秋に近づいていると感じます。今年の夏は、いろいろな催し物が中止になってしまいましたが、それでもちょっと山の方へ行って涼んだり、皆でかき氷を食べたり、花火を見たり、おいしい梨を食べたりと「夏」を楽しみました。噂の彦根梨はおすそ分けしていただいたのですが、みずみずしくて、おいしかったです。こちらに来て初めての夏、出会った方々のおかげで寂しい思いもせず過ごせました。

10月には、市内で移住体験ができるイベントを予定しており、移住希望者などを案内させていただきます。また、国際芸術祭 BIWAKO ビエンナーレ 2020（詳しくは9ページに掲載）も始まり、また違った彦根の風景が見られると思いますので、私自身も楽しみにしています。

【彦根市地域おこし協力隊
小林 由季】



季節性インフルエンザワクチン 接種時期 ご協力をお願い

今年は過去5年で最大量（最大約6300万人分）のワクチンを供給予定です。

重症化しやすい高齢者（主に65歳以上）の人から優先的に接種できるよう、全国で下記のとおり接種時期が設けられました。他の皆さんは、10月26日(月)まで接種をお待ちください。ご協力をお願いします。

① 10月1日(木)～：対 主に高齢者

- ▶ 65歳以上（定期接種対象者）
- ▶ 60歳から65歳未満の慢性高度心・腎・呼吸機能不全者など

② 10月26日(月)～：対 ①以外の人

- ▶ 医療従事者 ▶ 基礎疾患を有する人 ▶ 妊婦
 - ▶ 生後6か月～小学校2年生
- 上記以外の人でも接種できます。

※接種する際は、事前に医療機関でおたずねください。
※インフルエンザワクチンは重症化予防などの効果がある一方で、発病を必ず防ぐわけではなく、接種時の体調などによって副反応が生じる場合があります。医師と相談の上、接種を行い、接種後に体調に変化が生じた場合は医療機関にご相談ください。
※上記の日程はあくまで目安であり、前後があっても、接種を妨げるものではありません。

インフルエンザの予防

毎年秋から冬にかけては、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、一人一人が「かからない」「うつさない」対策を実践しましょう。

正しい手洗い

特に、帰宅時・調理の前後・食事前に！



適度な湿度を保つ

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。

**50～60%
が適度**



予防接種を受ける

重症化を予防することが期待できます。



健康管理

じゅうぶんな睡眠とバランスのよい食事
で、免疫力を高めましょう。



マスクの着用



繁華街などの人混みは控える

