



★★★★★ TYCメールマガジン ★★★★★

第1号 平成26年1月22日

富士山の見える「内浦湾」から会員の皆さんにホットな情報をお伝えします。

※このメールマガジンが不要の方は、件名に「不要」とご記入頂き、このままご返信下さい。
メールアドレスを変更したときは、新しいアドレスを登録してください。

★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

新年あけましておめでとうございます

年末年始はいかがお過ごしでしたか？

初乗りは、済ませましたでしょうか？

今年は、元旦から良い天候で3日は、「大瀬神社」への初詣に6艇が見えました。

園田静雄さんが、4日ヨットを進水しました。

レースにも参加予定とか？ 皆さんで歓迎しましょう！

係留場所は、元 SAIL FISH です。

19日定時総会を開催されました。

本年度は、会長に林政幸氏・副会長に石神直哉氏が承認されました。



TYCの活性化の一つとして「TYC メールマガジン」を配信することになりました。

広報誌と違って、身近な話題・イベント等を早くお送りして会員同士の交流を深めていただきたいと願っております。

IT関係を担当します臼井洋一郎が配信いたします。

皆さんからの情報をお待ちしております。

TYCホームページが20日更新されました。

今年の役員名・おもな行事・レースの開催日およびコミティー等が、掲載されています。今から、予定に入れておきましょう。

インフルエンザに注意しましょう！

インフルエンザは、例年1～3月ごろに流行します。流行し始めると、短期間で多くの人が感染します。「うつらない」「うつさない」を対策の基本に、家庭、学校、職場などで感染拡大の防止に努めましょう。

■どのような症状が出るの？

風邪の症状である、せき、鼻水、のどの痛みに加え、38度以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身に症状が出るのが特徴です。特に、乳幼児や高齢者は重症化しやすいので、呼吸困難・息切れ、吐き気、下痢が続くなどの重症化のサインを見逃さないよう注意しましょう。

■インフルエンザにかからないための予防方法

◇流行前の予防接種

インフルエンザワクチンは発症の可能性を低くし、発症した場合でも重症化を防ぐのに有効です。

◇飛沫（まつ）感染の防止

せきやくしゃみの際に、口から出る小さな水滴（飛沫）が、主な感染経路になります。不織布製マスクを着用して、飛沫感染を防ぎましょう。

◇外出後の手洗い・うがい

流水・石けんによる手洗い、アルコールによる手や指の消毒のほか、うがいも効果があります。

◇適度な湿度の保持

のどの粘膜の防御機能が低下しないように、室内では50～60%の適切な湿度を保つことが効果的です。

◇十分な休養とバランスのとれた栄養摂取

日ごろから十分な栄養と睡眠をとって、体の抵抗力を高めておきましょう。

■インフルエンザにかかってしまったら？

◎具合が悪いときは早目に内科・小児科で受診しましょう

◎安静にして休養をとりましょう。特に、睡眠を十分にとることが大切です

◎水分を十分に補給しましょう。お茶・スープなど飲みたいものでも構いません

◎せきやくしゃみなどを他人に向けて発しないことや、周りの人にうつさないように不織布製マスクの着用を心がけましょう

次回の配信は、情報の収集次第です。（毎月2・3回予定）

◆「TYCメールマガジン」へのご意見・ご要望・ご感想をお寄せください。

◆ご意見・ご要望・ご感想は、info@tabi-yc.com へお願いいたします。

※このメールの利用によって生じた結果に関しては一切の責任を負いません。予めご了承ください。