

図書館

☆へいごろう!

新着本のご案内

〔一般書〕

きのうの世界(恩田陸)
 三月の招待状(角田光代)
 エネルギー上・下(黒木亮)
 セーヌの川辺(池澤夏樹)
 容赦なき牙(ロバート・B
 ・パーカー) 天安門(S
 h
 ansa) 銭湯の人魚姫
 と魔女の森(D) 灼夜永
 瀬準介) 赤い星(高野史緒
 かわいい切り紙絵本(イ
 ワミカイ) 織姫かえる泡
 坂妻夫) テンペスト上・下
 (池上永一) 平等ゲーム
 (桂望美) 銀河祭りのふた
 り(杉本章子) 新三河物語
 上巻(宮城谷昌光) オール
 ミッション2(山田悠介)
 恋のかけら(唯川恵・山崎
 ナオコ) 博物館の裏
 庭で(ケイト・アトキンソ
 ン) 見知らぬ場所(ジュン
 パ・ラヒリ) 13番目の物
 語上・下(ダイアン・セツタ
 ー) フィールド) 身近な漢
 字を楽しむ(小光一) 八
 二一のにゃんぼの達人(八
 二一) 英国流ビスケット
 図鑑(スチュアート・ペイ
 ン) 魔女流クッキング(有
 田道子)

〔児童書〕

おばけのジョージのハ
 ローウィーン(ロバート・ブ
 ライト) ぼくとルークの
 一週間と一日(ダイアナ・ウ
 イン・ジョーンズ) チコと
 きんいろのつばさ(レオ・レ
 オニ) ひつじのメー
 リンダ(ルシー・ミューレロ
 ヴァ) へんしんマジック
 (あきやまただし)

毎週土曜日
 14時00分～
 おはなしかい開催

一話 題の本
 『わたし、男子校出身です』
 (椿姫 彩菜/著)
 心は女の子なのに、身体は男の子と
 して生まれてしまった著者が、家族
 との絶縁、恋の苦悩、社会的偏見、命
 がけの手術など、さまざまな困難と
 向き合い、「女の子」として人生を再
 スタートするまでを綴る。

図書館のホームページは <http://db.net-bibai.co.jp/wassamu/> アクセスしてみてね!!

健康メモ

インフルエンザに気をつけよう

今年もやってきました、インフルエンザや風邪にかりやすい時期。特徴や対策を知って備えましょう。



【インフルエンザ? 風邪?】
 くしゃみや発熱など、症状が風邪に似ていますが、インフルエンザは高熱や頭痛、筋肉痛や全身のたるさが風邪より強く現れます。

インフルエンザは寒くて空気が乾燥する冬に活動しやすい性質をもっています。そのため、12月頃から流行しはじめ、翌年2月頃にピークを迎えます。また、インフルエンザはたいへん感染力が強く、流行し始めると次々と感染が広がってしまうので、流行する前から予防することが大切です。

【かかりやすい人は?】
 高齢者や乳幼児、心臓・腎臓・呼吸器で治療中の方などは特に重症化しやすく、場合によっては命に関わることもあるので注意が必要です。

【かかったときは?】
 医療機関を受診しましょう。インフルエンザの場合、早めに治療を受けて治すことは、自分の体を守るだけでなく、他の人への感染を防ぐためにも大切です。

のどが乾燥すると免疫の働きが弱くなるため、水分を十分にとったり、加湿器などで保湿しましょう。発熱によって汗をかいたので、脱水症状を防ぐためにも水分はこまめにとるように心がけましょう。睡眠をしっかりととり、体を休ませることが大切です。免疫の働きを高めるために栄養を充分にとるようにしましょう。

マスクを使用して周りへの感染を防ぎましょう。また熱が下がってもウイルスは体内から完全に排出されてはいないので、2日程度はゆっくり休養してから職場などに復帰するようにしましょう。

【予防しよう】
 インフルエンザの予防にはワクチンの予防接種が最も効果的です。予防接種を受ければ絶対に感染しないとは限り

ませんが、たとえ感染し発症しても、重症化やインフルエンザによる死亡を減らす効果が期待できます。予防接種を受けてから予防効果が出るまでに約2週間かかり、予防効果は5か月ほど続くとされていますから、毎年流行が始まる前の12月上旬までには予防接種を受けておくのが理想的です。

また、日頃から手洗い・うがいを中心、流行時期は人ごみへの外出を控えることも大切です。



和寒町では、町内の医療機関でインフルエンザの予防接種を受けた場合、1回につき1千円を助成します。町外の医療機関での予防接種には助成はありませんので注意してください。

ご不明な点などがありましたら、保健福祉センター保健師までご連絡ください。
 (電話) 32 2000番
 保健師 鈴木悠希江