

図書館

★へいこう!

新着本のご案内

【一般書】

三人暮らし(群ようこ) 捜査官(末浦広海) 竜の道 飛翔篇(白川道) 江戸悪党改め役(森村誠一) これよりもしくて(川上弘美) 渥水都市(江上剛) 外事警察(麻生幾) 戦場の掟(ステイヴ・ファイナル) 子どもたちの遺言(谷川俊太郎) ゼロ、ハチ、ゼロ、ナナ(辻村深月) 異域の死者(津村秀介) 十津川警部の挑戦 上 新装版(西村京太郎) 大人になるということ。(石田衣良) 海底八幡宮(笠野頼子) 新参者(東野圭吾) 小さいころに置いてきたもの(黒柳徹子) 海峡の夷(藤たかみ) きりぎり舞い(諸田玲子) ねずみ石(大崎梢) ラストダンス(堂場瞬一) 占い屋重四郎(江戸手控) 池永陽(ハンク(菅田哲也) 横道世之介(吉田修一) フリータ(パウロ・コエーリョ) きなこ(百瀬しのぶ) ちりかん(すずらん(安達千夏) 傷痕(矢口敦子)

【児童書】

雪だるまの雪子ちゃん(江國香織) ホットケーキ(か)がく(み)かき(め)い(じ)ん(シャ)ー(反)撃(草)野(た)き(ト)ウ(ル)ピ(ン)と(メ)ル(ク)リ(ン)の(不)思(議)な(旅)(ウ)ル(フ)ス(タ)ル(ク)

毎週土曜日
14時00分～
おはなしかい開催

一話 題 の 本
『筆談ホステス』
(斉藤 里恵/著)

耳が聴こえない青森一の不良娘が筆談だけで銀座No.1ホステスになった!! 難聴者としての夢や思い、家族のこと、これからの道を綴るほか、筆談での接客術もあわせて紹介する。

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

新型インフルエンザに気をつけよう

新型インフルエンザが本格的に流行しています。通常の季節性インフルエンザの流行する季節ともなり、同様の注意が必要です。

【インフルエンザの症状】

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関節痛、頭痛、筋肉痛などの全身症状が風邪より強く現れます。



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ふので、予防することが大切です。

【重症化に注意が必要な人】

持病のある人や妊娠している人、乳幼児、高齢者などは肺炎などの合併症を起こして重症化しやすいので注意が必要です。

【感染を予防するために】

こまめにうがい・手洗いをしましょう。
人混みに出るときはマスクを着用しましょう。

なるべく人混みを避けましょう。

規則正しい生活や栄養バランスのとれた食事・休養をとり、体力や抵抗力をつけましょう。

【受診の仕方】

感染の疑いがある時は、病院で感染を広げないために、医療機関に電話をして受診の時間・入り口を確認し、マスクを着用して受診しましょう。

【自宅療養のポイント】

重症およびその危険性がない方は自宅療養となります。自宅療養の際には、患者さんの回復と家庭内での感染を予防することが大切です。

《患者さん》

体温を測り、症状に気をつけ、体調が悪化した場合は医療機関に相談しましょう。医師の指示を守り、処方された薬は、最後まで服用しましょう。

マスクを着用し、こまめに手を洗いましょう。
お茶やスポーツ飲料などで水分補給をこまめにしましょう。

栄養をとり、安静にして十分な睡眠を心がけましょう。

《家族の皆さん》

家族の方も毎日体温を測りましょう。(感染すると、7日程の潜伏期の後に、症状が現れるとされています。)看病をした後はこまめに手を洗いましょう。その後消毒薬をすり込むと効果的です。

可能であれば患者さんと別の部屋で過ごしましょう。こまめに部屋の換気をし、適度な湿度(50～60%)を保ちましょう。

患者さんと接する時は、マスクを着用しましょう。患者さんの使用した食器類や衣類は、通常の洗剤で消毒できますが、タオルや食器の共有は避けましょう。

ドアノブやスイッチなど手の触れるところは消毒しましょう。(消毒用アルコールなど)



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 辻 留美子