

# インフルエンザに負けないで!!

ふつうのかぜとどこがちがう?

インフルエンザ...この季節よく耳にしますが、一体ふつうのかぜとどこが違うのでしょうか。

インフルエンザは、インフルエンザウイルスによっておこる病気です。肺炎や脳症などの合併症をおこすこともあり、爆発的な流行をすることから、他のウイルスによるふつうのかぜとははっきり分けて扱われます(表のとおり)

## 予防法

### その①「うがいと手洗い」

ウイルスは鼻や口から入るので、うがいと手洗いが大切。また外で手についたウイルスが鼻や口にはいないように外出後は手洗いうがいをお願いします。

### その②「身体を暖かく」

ウイルスは低温と乾燥を好みます。身体が冷えると血のめぐりが悪くなるため、呼吸器の抵抗力が弱まり、ウイルスが入りやすくなります。のどを冷やさないようマフラーや寝るときにタイルをまくなど工夫しましょう。ウイルスは湿気に弱いので、暖房時は加湿器を使うなど60%~70%の湿度を保ちましょう。

### その③「人混み避ける」

多くの人が集まり閉鎖された場所は、流行時にはウイルスが

浮遊しています。できるだけ近づきたくないものです。

### その④「予防接種」

流行前に受けると効果があるといわれています。自分で希望して受ける任意接種で、医療機関に相談するとよいでしょう。ただ、現在ワクチンが全国的に不足しています。自分ができる予防法を実行するのが第一です。早く治すためには無理は禁物です。特にお年寄りや子ども、持病のある人は重症化しやすいので早めに受診しましょう。安静にして寝ることが一番。次に部屋を暖かくして、湿度を高くします。高熱により脱水症状になりやすいので、お茶・果汁・スポーツ飲料など水分を多めにとります。食事は、うどん・雑炊など暖かく消化のよい物にします。

## インフルエンザと普通のかぜの違い

	インフルエンザ	普通のかぜ
感染力	<b>強い</b> ウイルスが気管の粘膜で増殖する	<b>弱い</b> ウイルスは徐々に増える
症状	<b>重い</b> 上気道の症状に加え、高熱(39-40℃)、悪寒、倦怠感などの全身症状を伴う	<b>軽い</b> 主に上気道の症状で、発熱を伴うこともある
経過	<b>急激</b> な高熱で発症する	<b>緩慢</b> に経過する

特に、高齢者はインフルエンザから肺炎を併発することも多く、国内でも年によっては1000人以上の死者が生じています。

# 図書館だより

## ◆映画上映会(視聴覚室)

150分の大型スクリーンによる映画の上映会をおこないます。入場は無料です。日程と内容は、左記のとおりです。

- 2月12日(土) 午後1時30分  
「くまのプーさん(バレンタインのプレゼント)」(アニメ)
- 2月26日(土) 午後1時30分  
「まんが日本昔ばなし」(アニメ)
- ◆おはなしの会(和室)  
●とき 2月26日(土) 午後3時
- ◆絵本を楽しむ会(和室)  
●とき 2月17日(木) 午前10時
- ◆紙芝居を楽しむ会(和室)  
●とき 2月6日(日)・20日(日) 午後2時
- ◆公民館でも図書館の本が探せます。  
各公民館にあるパソコンで、図書館の本が検索出来ます。希望する本があれば、予約も出来ます。また、貸出や返却も受付ていますので、ご利用ください。

2月の  
休館日  
1日(火)  
7日(月)  
11日(金)  
14日(月)  
21日(月)  
28日(月)  
29日(火)

## ◆新着図書紹介(一部)

- ▽シエラザード上・下巻(浅田次郎)▽のちの思いに(辻邦生)▽葵徳川三代上巻(ジェームス三木)▽美しい人(野島伸司)▽チープ・ラブ(林誠人)▽第4の神話(篠田節子)▽沈黙(ロバート・B・パーカー)▽俺たちの老いじたく(弘兼憲史)▽不思議な夢占い(藤田真里)▽すてきにピースのアクセサリー(天野恵子)▽男の介護罪と罰(大薯幸弘)▽これ一冊でできるデジタル画像加工(新世代出版研究所)▽サイエンス・ミレニアム(立花隆)▽密の味(叶恭子)▽年中行事絵手紙ヒント集(絵手紙花の会)▽マイイの花やさん(寺村輝夫)▽やさしいスプーンおばさん(アリオイセン)▽だんご3兄弟くしの休日(佐藤雅彦)
- ☆新刊図書は毎週入荷しています。

◆問い合わせ  
市立図書館 ☎265123

## 表紙の説明

1月5日、長門市消防出初式が、中央公民館および市役所南側駐車場周辺で行われました。

表紙はプログラムのラストを飾る恒例の一斉放水の様子。市役所3階に設置された目印に向けて、勢いよく放たれた水は、小春日和の空に、きれいな弧を描いていました。

## 窓から一枚



消防署の向こうにひよっこり顔を出したのは30分はしご車のはしご。(写真中央の矢印部分)

## 市の人口

(1月1日現在)

面積	152.40 km <sup>2</sup>
人口	24,847人 (-2)
男	11,493人 (-10)
女	13,354人 (+8)
世帯数	9,122世帯 (+6)
	( )内は前月比

(この広報誌は、再生紙を使用しています。)