

インフルエンザに負けないために

「インフルエンザ」はわが国で最大の感染症です。高齢者が感染すると、肺炎などの合併症を起こし死亡する例も多く、乳幼児では脳炎や脳症にも注意しなければなりません。

風邪かインフルエンザかを

見極めることが大切！

「風邪と違っていたらインフルエンザだった」ということありませんか。インフルエンザは、空気中に飛び散ったウイルスが体内に入ることと感染する感染症です。感染力や全身の症状の強さなどから風邪とは区別して扱われます。

特徴を知り、日頃から、かからない・負けない体力をつけておきましょう。「かかったかな？」と思ったら早めに受診を心がけましょう。

■ インフルエンザと風邪の違い

	インフルエンザ	風邪
初期症状	悪寒、頭痛	のどの乾燥感くしゃみ
主な症状	発熱、全身痛 悪寒、倦怠感	鼻水、鼻づまり せき
熱	38~40度 (3~4日間)	微熱
合併症	気管支炎 肺炎など	まれ

早く治すポイント

- 発症後3日目までが最も感染力が強いので外出を控える
 - 脱水状態になりやすいのでこまめに水分をとる
 - 消化が良くあたたかい物を食べる
- かからないためには

①食事をきちんと食べ、十分な休養や睡眠をとる



②室内は暖めすぎず、こまめに換気する
室温20℃前後
湿度60~70%



③家に帰ったら必ず「うがい」と「手洗い」をする



④人ごみの多い場所や時間帯を避ける



図書館へ行こう!

市立図書館 Tel 26-5123

3月のアニメ上映会

(視聴覚室・入場無料)

150インチの大型スクリーンによる映画の上映会です。

- 3/6 (土) 13:30~
「サンゴ礁伝説 青い海のエルフィ」(72分)
- 3/13 (土) 13:30~
「1ねん1くみシリーズ 1ばんワル」(13分)
- 3/27 (土) 13:30~
「スヌーピーの大冒険」(81分)

資料点検のため休館します

2月24日(火)~2月27日(金)
資料点検のため2月24日(火)から2月27日(金)まで休館します。大変ご迷惑をおかけしますが、この期間の利用は出来ません。ご協力をよろしくお願いいたします。

3月3日(水)は開館します
毎月第1水曜日は、館内整理のため閉館していますが、2月末に資料点検を行うため、3月3日(水)は開館します。

としよかんおはなしの森(展示室)

- とき 3/13 (土) 15:00

紙芝居の会(展示室)

- とき 3/6 (土) 15:00

絵本を楽しむ会(展示室)

- とき 3/18 (木) 10:00

おはなしの会(展示室)

- とき 3/27 (土) 15:00

としよかんたまごの会(展示室)

- とき 3/26 (金) 10:00

● 2003年ベストリーダー
昨年1年間で貸出回数が多かった

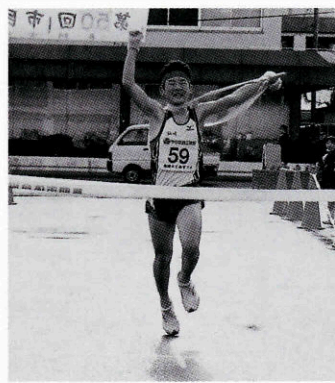
- 本のランキングです。
- 1位 「ハリリー・ポッターと炎のゴブレット上巻」 J.K.ローリング
 - 2位 「ハリリー・ポッターとアズガバンの囚人」 J.K.ローリング
 - 3位 「ハリリー・ポッターと炎のゴブレット下巻」 J.K.ローリング
 - 4位 「模倣犯下巻」 宮部みゆき
 - 5位 「ハリリー・ポッターと秘密の部屋」 J.K.ローリング
 - 6位 「模倣犯上巻」 宮部みゆき
 - 7位 「しまなみ幻想」 内田康夫
 - 8位 「十津川警部裏切り」 西村京太郎
 - 9位 「だから、あなたも生きぬいて」 大平光代
 - 10位 「あなた」 乃南アサ
 - 11位 「ゲームの名は誘拐」 東野圭吾
- 「標的走路」大沢在昌、「ももこの寶石物語」さくらももこ、「贄門島上巻」内田康夫 ほか

長門市の人口

(16年2月1日現在)

面積	152.40 km ²
人口	23,915人 (-22)
男	11,120人 (-1)
女	12,795人 (-21)
世帯数	9,148世帯 (-9)

() 内は前月比



表紙の説明

1月25日に行われた恒例の市民駅伝。第50回の記念大会となった今回から新設された「小学生の部」には16チームが参加しました。

この小学生の部は、一般女子の部と同じ王子山公園前から市役所までの6区間10・44kmのコースで行われ、沿道からは例年以上の大きな声援が送られていました。

結果は、1区からトップを守った「仙崎RCみず々A」が初代優勝チームに輝きました。

表紙の写真は、スタート直前から降り始めた雪にも負けず、元氣よく猛ダッシュで青海大橋を駆け下りる1区の小学生ランナー。