



### インフルエンザに感染しないために

- 1. 予防接種を受ける**  
予防接種は、発症する可能性を減らし、発症しても症状を軽くすませることができます。
- 2. マスクをつける**  
マスクは、鼻と頬にピッタリと貼り付けるように装着し、顎をしっかりと覆いましょう。
- 3. 手洗いとうがい**  
外から戻ったら、せっけんを使った丁寧な手洗いとうがいをしましょう。
- 4. 室内は加湿する**  
洗濯物を室内に干したり、濡れタオルを干したりして加湿し、温かくして過ごしましょう。
- 5. 睡眠と栄養をしっかり**  
疲れていると体の抵抗力が落ち、ウイルスの攻撃を受けやすくなります。しっかりと睡眠と栄養のバランスの取れた食事を心がけましょう。

**■秋から冬に流行 インフルエンザの対策を**

毎年秋から冬にかけては、インフルエンザの流行シーズンです。高熱や関節の痛みなどを伴い、人によっては重症化するおそれもあります。

流行を防ぐためには、原因となるウイルスを体内に侵入させないことや周囲にうつさないようにすることが重要です。

インフルエンザの感染を広げないために、一人ひとりが「かからない」「うつさない」対策を実践しましょう。

**■インフルエンザとかぜの症状の違い**

インフルエンザ	かぜ
<p><b>全身症状が中心</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○高熱（38℃以上）</li> <li>○関節痛 ○頭痛 ○筋肉痛</li> <li>○強い寒気 ○倦怠感 ○咳</li> <li>○のどの痛み ○鼻水など</li> </ul>	<p><b>局所的症状が中心（鼻、のどなど）</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○発熱（38℃未満）</li> <li>○のどの痛み ○鼻水 ○咳</li> <li>○鼻づまり ○くしゃみ</li> </ul>

**■絵本に出てくる 楽し〜レシポ♡**

『くぐりくぐりの「カステラ」』  
絵本に出てくるおいしそうなお菓子たちと一緒に作ってみませんか。

日時 12月13日(日) 10時〜12時  
場所 住民センター 調理室  
対象 主に町内の小・中学生  
(就学前の子どもは保護者同伴)  
持参物 エプロン、ハンカチ  
その他 参加費200円(材料費)。11月29日(日)までに要申込  
(定員20人・応募多数時抽選)

**■人形劇「かさじぞう」**

冬の寒い日、お地蔵さんたちが震えています。通りかかった傘売りのおじいさんは、どうするのでしょうか？  
かわいい動物も出てくる、すてきな人形劇「劇団ばれっと」さんの公演です。

日時 12月20日(日) 14時〜15時  
場所 町立図書館  
その他 参加費無料。予約不要。ただし、席に限りがあります。

**◆新着図書 一部紹介◆**

<p><b>【一般】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶<b>によによよつ記</b> 穂村弘／著者</li> <li>▶<b>スネイル・メール</b> ミッシェル・マッキントッシュ／著者</li> <li>▶<b>田んぼの発電所</b> 福永博建築研究所／著者</li> </ul>	<p><b>【児童書】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶<b>いいこにして、マストドン!</b> ミカエラ・チリフ／文 イッサ・ワタナベ／絵</li> <li>▶<b>としょかんねずみ5</b> ダニエル・カーク／文と絵</li> <li>▶<b>岬のマヨイガ</b> 柏葉幸子／著者 さいとゆきこ／絵</li> </ul>
--	--

■：休館日  
○：おはなし会（14時〜）

11月							12月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	⑦			①	2	3	4	⑤
8	9	10	11	12	13	⑭	6	7	8	9	10	11	⑫
15	⑮	17	18	19	20	⑳	13	⑭	15	16	17	18	⑰
22	⑳	24	25	26	27	㉘	20	⑳	22	㉓	24	25	㉔
29	⑳						27	㉘	㉙	30	31		

【開館】 平 日：9時30分〜18時30分  
日曜日：9時30分〜17時