

からだにいい暮らし

一年で一番寒い季節。健康に気をつけて、いきいき暮らしましょう！



『家庭で楽しむ薬膳レシピ』
辰巳洋 監修(緑書房)
日本各地の家庭料理などを薬膳風にアレンジした82品と、中国薬膳レシピ23品を紹介。小鉢・野菜料理、スープ、煮物、麺もの・粉ものなど豊富なレシピにクワエ効能も解説。

ほか多数

第8回 図書館で工作しようえ

「カゴ編み」
エコクラフトで作ってよし！飾ってよし！！
可愛い丸カゴを作ろう！



【杵築市立図書館】
TEL:0978-62-4362
【山香図書室】
TEL:0977-75-1055
【太田図書室】
TEL:0978-52-3111
【市立図書館公式サイト】
<http://www.ideastore-kitsuki.com/>
【市立図書館携帯サイト】
<https://ilisod001.apse.jp/kitsuki.city.library/wopc/pc/mSrv>

★は児童書

【杵築図書館】

『九州の古墳』……吉村靖徳 著(海鳥社)
『47都道府県・温泉百科』……山村順次 著(丸善出版)
『真実の10メートル手前』……米澤穂信 著(東京創元社)
『絵本セラピーのすすめ』……笹倉剛 著(あいり出版)
★『ぞうさん、どこにいるの？』……パルー 作(光村教育図書)
★『なきごえバス』……えがしらみちこ 著(白泉社)
★『生きものビックリ食事のじかん』ジェンキンス 作(評論社)
★『あーそーぼ』……やぎゅうまちこ 作(福音館書店)

【山香図書室】

『世の中は偶然に満ちている』赤瀬川原平 著(筑摩書房)
★『ミクロワールド大図鑑1・2』宮澤七郎 監修(小峰書店)

【太田図書室】

『伊藤元重が語るTPPの真実』
……伊藤元重 著(日本経済新聞出版社)
★『まねっこ』……おぐまこうじ 作(くもん出版)

ほか多数

鬼さんこちら♪

2月といえば、節分。こわーい鬼さん、意外にやさしい鬼さん……。鬼がでてくるお話、色々あります。



『おにたのぼうし』
あまんきみこ 文、いわさきちひろ 絵
(ポプラ社)
物置小屋の天井に、おにたという名前の小さなくろのこどもが住んでいました。節分の夜、貧しい小さな女の子に贈り物を届けたのは…

ほか多数

とき 2月27日(土) 14時～16時
対象 小学5年生～大人(小学生は保護者同伴)
定員 先着10名
▶2月1日(月)からお申込受付開始。
▶杵築市立図書館に電話にてお問い合わせください。

2月のカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29					

※大田図書室はすべての土日も休館です。

読み聞かせの会

【杵築市立図書館】
*2日(火)、6日(土) 10時30分～
はーもにー
*20日(土) 10時30分～
おはなしくらぶ

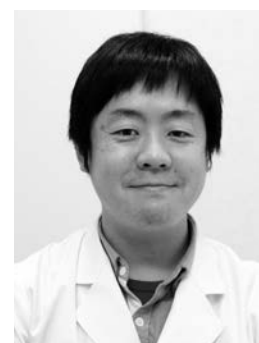
【山香図書室】
*13日(土) 10時30分～
ピノキオの会

★寄贈本の受け入れについて★

図書館では、出版年から5年以内の資料に限り、寄贈の受け入れを行っています。
5年以上経過した本、汚損・破損の激しい本に関しては受け入れできかねますので、ご了承ください。
※地域資料等に関してはこの限りではありません。
※詳細は杵築市立図書館までお問い合わせください。



「インフルエンザについて」



小児科 部長

半田 陽祐

山香病院だより vol.102

■インフルエンザってどんな病気？

インフルエンザウイルスによる感染症で、主にA型とB型があります。潜伏期間は1～4日で、発症前日から発症後7日目くらいまで他の人に感染させる力があります。

感染経路は飛沫感染と、唾液などがついた手指による接触感染があります。マスク着用や咳エチケット、手洗いがいかにとても重要です。

■インフルエンザの症状は？
・38度以上の突然の発熱
・頭痛、筋肉痛、関節痛、全身倦怠感などの全身症状
・のどの痛みや鼻水、咳
・食欲不振、嘔吐、腹痛、下痢などの消化器症状を伴うこと

■ワクチン接種は重要？
抗インフルエンザ薬は重大な合併症である脳炎・脳症や肺炎を防ぐ効果は証明されていません。予防接種は感染自体を防ぐ効果はあまり高くありませんが、重症化を予防する効果があります。

■インフルエンザの検査は？
インフルエンザにかかった

すぐに検査を行っても正しい結果が出ません。発熱から12時間以上経過した時点で検査を行うのが良いとされています。
急な発熱は心配になります。意識がしつかりして水分が少しずつ摂取できる状況であれば、急いで検査をするよりもゆっくり休んで、熱が続くようなら受診や検査を検討すると良いでしょう。

■インフルエンザの治療は？

一番大事なことは、十分な休養をとることです。脱水にならないように、少量ずつで良いので水分をとりましょう。

抗インフルエンザ薬は途中でやめてしまうと効果が薄れるばかりか、薬の効きにくいウイルスを増やしたり症状がぶり返したりします。ウイルス量が減らずに他の人に感染させる危険性も高くなりますので、病院で指示された期間は内服を行ってください。

■保育園・幼稚園や学校はいつから？

インフルエンザは出席停止となる疾患です。元気がなっ

インフルエンザ出席停止期間早見表(小学生以上)

	発症日	発症後							
	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
発症後1日目に発熱した場合(最低基準)	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	発症後4日目	発症後5日目			
	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能		
発症後2日目に発熱した場合	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	発症後5日目			
	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能		
発症後3日目に発熱した場合	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目			
	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能		
発症後4日目に発熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目		
	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能	
発症後5日目に発熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	
	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能

※保育園・幼稚園児の場合は、解熱後の出席停止期間がさらに1日プラスされます。

ていても他の人にうつす力を持つている状態なので、通園や通学は控えてください。
診察をして預かりが許可できる体調であれば、山香病院にあるべきつまずケアルー

ムでお預かりが可能です。仕事をされている方は、職場の規則を確認して行動してください。