新型インフルエンザ対策を

▼通常のインフルエンザは、毎年秋以降に流行しますが、今年は豚に由来する新型インフルエンザが発生していることから、秋以降には通常のインフルエンザと新型インフルエンザが重なって流行するものと考えられています。

現在流行している新型インフルエンザは、感染したほとんどの方は比較的軽症のまま数日で回復しています。ただし、持病がある方々の中には、治療の経過や管理の状況により、重症化するリスクが高い方がいます。

急な発熱と咳やのどの痛みなど、インフルエンザの症状を自覚されている方々、あるいは医師によりインフルエンザと診断された方々は、なるべく他の人にうつさないよう気をつける必要があります。

▼（感染の予防）や（受診のしかた）等につきましては、広報枕崎9月号に折り込んだ「新型インフルエンザ予防のための10ヶ条」を参考にしてください。

食料や日用品などの備蓄を

▼新型インフルエンザの最大の防御法は、外出を控えることです。新型インフルエンザの発生状況によっては、自宅待機（学校・保育施設等の臨時休校・休園）をすることも考えられますので、最低2週間分は備蓄に努めましょう。

備蓄リスト

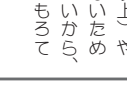
【対新型インフルエンザ物品】
- □市販のマスク（1人当たり20～25枚程度）
- □ゴム手袋（使い捨て）
- □ビニール袋
- □家庭用漂白剤（汚染部位の消毒）
- □ゴーグル（花粉症用のもので可）

【非常食】
- □米、餅、乾麺、乾パン、レトルト食品、冷凍食品、水など

【常備薬】
- □持病の処方薬、胃薬、痛み止めなど

【日用品】
- □トイレットペーパー
- □キッチン用ラップ
- □石けん
- □生理用品
- □ティッシュペーパー
- □紙おむつ
- □カセットコンロ
- □乾電池
- □懐中電灯など

【その他】
- □氷枕
- □保冷剤



正しい知識でインフルエンザ予防　市立病院の健康講座

まくらざっ弁でインフルエンザを学ぼう

▼ついにまくらざっでも新型インフルエンザが猛威をふるっきたち。めに日に、新型インフルエンザに関するあたらっか情報が、やいやいテレビなんどで報道しとっばってん、だっでがい、どいがただっかじ、げんすればよがっか…と、戸惑う方もどっさいおっとではなげどかい。だっどん、すっべきことをしっかいやれば、感染拡大は防ぐことがでぐったっち。そんためにも一人一人が、インフルエンザに関するただっか知識と予防法を理解することが大切だったっど。

毎年流行っとい季節性インフルエンザによる感染でも、例年、多くの方が亡くなっておったっど。新型インフルエンザはどっさいの感染者が軽症のまま回復しとっこっと、抗インフルエンザ薬（リレンザ、タミフル）の治療が有効であっこんなど季節性インフルエンザと似た点が多いことも分かってきとったっち。どっちも、といなもんやこまんか子、妊婦さんなど、より免疫が低下しとっ方や、肺疾患、心臓疾患、糖尿病、腎不全などの基礎疾患を持っとっ方では、インフルエンザにかかっと合併症を併発し、重症化しやっかで注意が必要だったっどさ。

インフルエンザの合併症では、特に気管支肺炎、脳症などが深刻だったっど。そん中でも、肺炎はインフルエンザによる死亡原因の90％以上を占めとって、といなもんでは4人に1人が発症すると言われとって、典型的な症状（急に寒気やふるえ、高熱が出現し息苦しい）がながじ、全身倦怠感や食欲不振などで気がちっこんもよかんべあったっち。重症化すると死亡することも少なくなかったっど。

▼予防の基本は流行前にワクチンを接種すっこっと、前回言うた清潔な手洗い法（石鹸を付け15秒以上）やマスクの着用（人にうつさないためにも）などだったっどさ。そいから、とにかく早よ医者どんに診てもろてくいやい。

わからんこっがあれば、また、「いつもよっかい飯がうんもながじ食がならんどなぁ…」など思われる方は、いっでんご相談しっくいやい。

原文　看護師　園田　真利子
編集　平塚　孝三

今月の言葉・人と人　心をつなぐ　思いやり

市民あいさつ運動日・10月16日（金）
朝の登校の時間帯に市民全体で声かけ・あいさつを

■枕崎市青少年育成センター　0120-055699

県青少年保護育成条例とは

◎条例の目的

現在の社会環境は、不健全な娯楽や有害な図書等が氾濫するなど、青少年の健やかな成長を阻んでいるといえます。

この条例は、不健全な社会環境を作り出している社会人の行為を防止し、青少年にとって良好な社会環境を整備することにより、青少年を保護し、健全な育成を図ろうとするものです。

◎条例の主な内容

①深夜外出の制限（第6条）

保護者は、特別な理由があるほか、深夜（午後11時から翌日の午前4時）に青少年（6歳から18歳に達するまでの者）のみで外出させないように努めなければなりません。

②興行場への深夜の立入禁止（第7条）

興行場（映画、演劇、音楽、スポーツ、演芸等）、漫画喫茶、インターネットカフェ、カラオケボックス等の事業者等は、深夜にその営業の場所に青少年を立ち入らせてはいけません。

③有害図書等の制限（第9条）

青少年に有害な影響を与えると判断される図書等（雑誌、写真、ビデオテープ、CD-ROM、DVD等）を、青少年に販売したり、貸したり、見せたり、聞かせたりすることはできません。

④有害がん具刃物等の制限（第12条）

青少年に有害な影響を与えると判断されるがん具、刃物等を青少年に所持させないようにしなければなりません。また、そのようながん具、刃物等を青少年に販売することはできません。

◎有害図書等から青少年を守るために

ジュースの自動販売機が置かれると思って土地の賃貸契約をしたところ、有害図書等が販売され、困惑されるケースがあります。自動販売機を置く契約は慎重にしましょう。

枕崎市少年の船 参加者募集

■かつおのまち枕崎にとって忘れてはならない「黒島流れ」。「枕崎市少年の船」は、村営船「みしま」に乗船して三島村黒島を訪れ、黒島流れの犠牲者のめい福を祈るとともに、交歓会等を通じ、黒島の方々や参加者同士の親睦を深めるものです。

期日　11月22日（日）
午前8時～午後5時

募集対象・参加料　小・中学生300円　一般（高校生含む）2,000円

一般応募締切り　10月30日（金）午後5時

※定員になり次第締め切りますので、お申し込みはお早めに。

問合せ　生涯学習課　TEL72-0170
内線817　市民会館　TEL72-2221

新着本

植物図鑑
■有川 浩（著）

今森光彦のすてきな切り紙

星くずのブラックドレス
■あんびる やすこ（著）

だいじなだいじな…
■清水 のりえ（作・絵）

10月27日～11月9日は 第63回 読書週間

読書週間標語
思わず夢中になりました

雑誌リサイクルデー

10月19日（月）　午前9：30～

■保存期間の過ぎた雑誌（平成19年1月～6月）を差し上げます。

◎対象雑誌　『おしゃれ工房』『きょうの料理』『きょうの健康』『趣味の園芸』『すてきな奥さん』ほか

募集 一日体験ボランティア

■今年も、次の日程で、小学3年生～高校生の皆さんの一日体験ボランティアを募集します。本の貸出、整理など、カウンターの中にも入れますよ♪

10/31（土）、11/1（日）、7（土）、8（日）

◎午前と午後が選べます。

午前の部　9時30分～12時30分

午後の部　14時～17時

図書館だより

No.210

市立図書館　72-9254

★開館時間 9：30～18：00

市ホームページで、新着本をご覧になれます

カレンダー　10月10日～11月9日

日	月	火	水	木	金	土
					10日	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31
11月 1	2	3	4	5	6	7
8	9					

● 休館日
■ 絵本や紙芝居の読みきかせ　毎週水曜日　午後3時半～
◆ お楽しみ映画会　午後2時～　3階会議室