

◆開催日・場所／11月27日(日)

周防大島文化交流センター  
図書室・研修室

・9:30開館 入場無料！  
・本、おもちゃなどのリサイクルショップ

・10:00～11:30  
特別講演『月性と周防大島』

講師：田口由香さん  
世良修蔵、大洲鉄然など周防大島町出身の子弟たちとの関わりを通じて、郷土の維新史にスポットを当てます。

・14:00～15:00  
あかね会の公演（お子様向けイベント）  
パネルシアター、紙しばいなど

・15:00～ ぜんざいのお接待

・18:00閉館

◆問い合わせ／

周防大島文化交流センター図書室  
☎78-0629

第2回

周防大島文化交流センター図書室まつい

# 和紙ちぎり絵教室

来年の干支「戌（いぬ）」を色とりどりの手すき和紙で作ってみませんか？初めての方でもその場で仕上げる事ができるよう丁寧に指導します。

◆日時／11月28日(月) 橋総合センター

午後1時30分～

12月3日(土) 久賀総合センター

午後1時30分～

◆講師／和紙ちぎり絵教室 岡村てる先生

◆教材費／1セット（2枚組み）1625円

◆持参するもの／のり、ハサミ、筆記用具

◆申し込み締め切り／11月21日(月)

◆申し込み・問い合わせ／

橋総合センター☎77-0100

久賀総合センター☎72-2271

## 元気ですか？

こちらは保健師です

☆インフルエンザ☆

肌寒くなってきましたが、体調を崩されてはいませんか？この時期になると、例年インフルエンザの流行がみられています。

インフルエンザは、原因となるウイルスの種類が風邪（普通感冒）とは異なります。風邪は、鼻やのどに主に症状が現れますが、インフルエンザの場合、風邪の症状に加え、突然の高熱・頭痛・関節痛・筋肉痛などの全身症状が主に現れ、これらの症状は数日間続きます。また、気管支炎や肺炎といった合併症を併発しやすく、重症化することもあります。特に、抵抗力の弱い高齢者や子どもは重症化しやすいため、注意が必要です。

日常生活における予防のポイント  
①栄養と休養を十分にとり、体力・抵抗力をつける  
②人ごみを避ける

周防大島町保健師

松本 可奈子

(大島保健センター)

③適度な温度、湿度を保つ  
インフルエンザウイルスは低温、

低湿で乾燥している場所を好みます。

④外出後は手洗い・うがいを

⑤マスクを着用する

のどが乾燥すると、粘膜の防御機能が低下し、感染しやすくなります。

⑥予防接種を受ける

予防接種を受けてからインフルエンザに対する抵抗力がつくまでに2週間程度かかりますので、早めに接種しましょう。

もしもインフルエンザかな？

と思ったときには

・単なる風邪だと軽く考えず、早く医療機関に受診しましょう。

・安静にして、休

養をとりましょう。

・水分を十分に補給しましょう。

