



## 今月新しく入りました。

※11月の新刊は、2日(月)からの貸出となります。

### 📖 一般の本

- ・字がきれい！はいいことづくし (著=川南富美恵)
- ・大江戸火龍改 (著=夢枕獏)
- ・欲が出ました (著=ヨシタケシンスケ)

### 📖 子どもの本

- ・おぼけのやだもん どうぶつえんにいく (作=ひらのゆきこ)
- ・おどろきダンゴムシ図鑑 (作=奥山風太郎)
- ・ぴのちゃんとさむさむねこ (作=松丘コウ)

## 中でもこの本がオススメです。



### 俺の残機を投下します

著=山田悠介

すべてを捨てて世界一のプロゲーマーを目指す一輝。しかし30歳を目前にして成績は振るわず、徐々に心も荒んでいく。ところが、そんな悩める一輝の前に自分と全く同じ顔をした謎の三人組が現れた!?当初、不信感を露わにする一輝だが、彼らの切実な想いが少しずつ一輝の凍った心を溶かしていく—

### ムカムカドッカーン!

作=ミレイユ・ダランセ

超不機嫌な男の子、ロベールが部屋にとじこもっていると、大きな怒りの「かたまり」があらわれて大暴れ! さてそれを見てロベールは……。怒りを手放す方法が物語を通じて学べる絵本です。

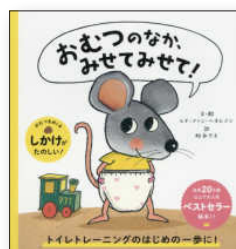


## 子どものお話の会お休みのお知らせ

新型コロナウイルス感染症の影響により  
11月の子どものお話の会はお休みします



著 好日日記  
著=森下典子



おむつのなか、おみせてみせて!  
作=ヒド・ファン・ヘネヒヤン

**映** 画化された「日日是好日」の続編です。お茶を始めて40年の著者が、数年にわたってつけていたノートをベースに話が進む。「これはお茶の稽古の記録だが、季節のめぐりの記録でもある。」とある様に、日々の稽古の様子が記されている穏やかな時間の流れの中に、体と精神で時を経て身につくもの、茶道の奥深さにあらためて道のつくもの、のすばさを感じ、心がホッとします。おすすめの1冊です。

**し** りたがりやのねずみくん。何があっても見ただる。あなればのぞき、なんでも気になる。ある日、お友達のうさぎくんのおむつの中を見せてもらう。コロコロうんちだ、次々にお友達のおむつの中を見せてもらうねずみくん。最後は、お友達からねずみくんのおむつの中を見せてよと言われ……。トイレットレーニングのはじめの一步に、とあるしかけ絵本です。

本は知識を深めるだけでなく、人と人とのつながりを広げてくれます。新たな本との出会いは新たな人との出会いの始まり。広がる本だでは、新たな本との出会いの場として、毎月おすすめの本を2冊紹介します。今月の紹介者は松浦みち子さんです。

# 広がる本だ

# 調子はいかが？

くらで病院 ☎42局1231番



# ADVICE Health

正しい手洗いと保湿ケアで手荒れを防ぎ、ウイルス・細菌から手を守ろう！

## ウイルス感染の予防

新型コロナウイルスや冬になると流行するインフルエンザウイルス、ノロウイルスなどの感染経路の1つに接触感染があります。

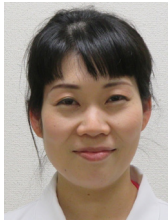
現在、新型コロナウイルス感染症の予防のため、手洗いや手指消毒が欠かせない日々が続いていますが、手荒れが気になっている人、すでに手荒れになった人もいると思います。手荒れは、冬になるにつれ皮膚が乾燥することやお湯で手を洗うことにより皮脂やセラミドが洗い流されて乾燥肌になることが原因です。また、感染予防のために行っている手洗いが手荒れを引き起こす原因になっているかもし

れません。間違った手洗いの繰り返しや手洗い後の保湿ケアをおろそかにすると手荒れを引き起こします。

皮膚の表面にある「角質層」は、刺激や異物の侵入から身体を守ったり、健康な皮膚を保つために水分を体内に保つようにバリアの機能を果たしています。角質層は3つの役割があり、①水分を逃さない作用②水分を補う作用③セラミドなどの水分を保つ作用です。これらの要素が減少することにより皮膚のバリア機能は低下します。つまり、荒れた手はバリア機能が低下してしまいうため、ウイルスや細菌が棲みやすい状況なのです。今月は、手荒れを予防する手洗い方法を紹介します。

しっかり泡を立てて洗えば、ゴシゴシと強く洗わなくても汚れは落ちます。手荒れが気になる場合は、まずは手荒れ防止のための手洗い、保湿ケアをしてみましょう。

## アドバイザー



梅崎泰代・つめざきやすよ・平成9年関西医科大学付属看護専門学校卒業後、同年4月より関西医科大学付属病院、平成15年より三菱化学病院等での勤務を経て、平成25年4月よりくらで病院病棟勤務。現在は外来看護副師長として外来勤務。皮膚排泄ケア認定看護師。



①水で手首から指先全体を濡らす



②泡をしっかり立てて手全体をやさしく洗う（指の間や手首も忘れずに）



④タオルで抑え拭きして保湿剤を塗る



③泡が残らないように水で洗い流す