



今月新しく入りました。

●一般の本

／めくらやなぎと眠る女 (作=村上春樹) / 再会 (作=重松 清) / 夜の終焉 上・下 (作=堂場瞬一) / ルー=ガルー忌避すべき狼 (作=京極夏彦) / 楊令伝 11 (作=北方謙三) / 小さい"つ"が消えた日 (作=ロー ステファノ・フォン) / 木練柿 (作=あさのあつこ) / Fの記憶 (作=吉永南央)

●子どもの本

／おたすけこびとのクリスマス (作=なかがわちひろ) / かめさんとうさぎさんの家に (作=大城かめ) / めんごの木 (作=いわぶちめぐみ) / ネズミちゃんとおまつりのふうせん (作=バレリー・ゴルバチョフ) / 7ひきこぐまのクリスマス (作=たかはしかおり) / さるかにがっせん (作=舟崎克彦) / たからものみつけたよ! (作=武田広美)

中でもこの本が **オススメ** です。

ニサッタ、ニサッタ

作=乃南アサ



最初の会社を勢いで辞め、二番目の会社が突然倒産し、派遣先を立て続けにしくじったときでも、住む場所さえなくすことになるなんて思ってもみなかった。ネットカフェで夜を過ごす今、日雇いの賃金では敷金礼金がどうしても貯められない。失敗を許されない現代社会でいったん失った「明日」をもう一度取り返すまでの物語。

お地蔵さまとおばあちゃん

作=いしかわさちこ



神戸のとある町で有名な2体の「従来地蔵」。町の人たちにとって、それは大切なお地蔵さまです。そのお地蔵さまを雨の日も雪の日も1日も欠かさずずっとお世話をしてきたのは、現在、85歳のとあるおばあちゃん。子どもたちはおばあちゃんが不思議でした。お地蔵さまに対するおばあちゃんの思いを子どもたちに、そして未来に伝えようと作られた絵本。



ヒヤシンスブルーの少女

作=スーザン・ヴリーランド

アメリカのあ
る町の数学
教師が同僚
の美術教師に、自宅に
隠し持っているフェ
ルメールの絵を見せ、
ある秘密を打ち明け
る。この美しい少女の
絵が、どのようにして
ここにあるのか、この
絵がたどった軌跡を
時代をさかのぼりな



イザベルと天使

作=ティエリー・マニエ

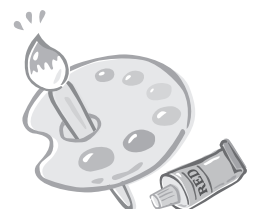
イザベルは一
人暮らしの
子ブタです。
イザベルの好きなこ
とは新しいものを見
つけだすこと、空想
すること、食べるこ
と。そして毎日美術
館に通うこと。そこ
で一枚の大きな絵の
中の小さな天使の男
の子に恋をしてし
まったようです。ま

がら、8つの短編小説
でたどっていく。それ
ぞれの時代でこの絵
に魅せられた人々が
いる。謎を追いつつこ
の絵の少女が誰なの
かも明かされる。

春の桜、夏の海、秋の紅葉、冬の雪...
美しい四季が体感できるのは日本人の特権。
そんな私たちがだからこそ、
読みたくなる「旬」の本があります。
シリーズ「旬の本だな」。
12月は「絵画」をテーマに
2冊の本をご紹介します。
紹介者は伊高浪子さん(いずみ読書会)です。



イザベルは一
人暮らしの
子ブタです。
イザベルは一
人暮らしの
子ブタです。
イザベルは一
人暮らしの
子ブタです。
イザベルは一
人暮らしの
子ブタです。



調子はいかが？

町立病院 ☎42局1231番



ADVICE Health



外出先から帰ったら、手洗いを心掛けています。手洗いのポイントのよう
なものがあれば教えてください。(28歳・女性)

冬は、ウイルスや細菌による感染症が流行する季節です。

現在、猛威を振るっている新型インフルエンザや季節型インフルエンザに加え、ノロウイルスなどによる感染性胃腸炎に気をつけなければなりません。

自分自身でできる予防の第一のポイントは「手洗い」です。

ウイルスや細菌は、多くの場合、ウイルスなどに触れた手を介して、口、鼻、眼から体内に侵入し感染してしまからです。

手洗いは、次のポイントに注意して行ってください。

「手洗いをするタイミング」

- ①帰宅時 ②調理前 ③食事前
- ④トイレの後

ノロウイルスの場合は、下痢や嘔吐などの症状が出ている人の便や嘔吐物の中にウイルスが存在するため、これらの始末の後、十分な手洗いが特に大切です。



「アドバイザー」

山本岩代さん・やまもといわよ

昭和51年7月から町立病院に勤務。

平成10年5月に看護師長、

平成19年4月より総看護師長。

55歳。

ウイルスや細菌による感染症の第一の予防は、手洗いです。薬用石けんや消毒液などの手洗いが効果的です。



流水で洗浄する部分をぬらす。



たすけんを石けん用消毒薬のひらにとる。



手のひらを洗う。



甲の手で手のひらを洗う。反対も同様に。



指の間や指もよく洗う。



指先、爪もよく洗う。



親指の周囲もよく洗う。



手首も洗う。



流水で洗い流す。



ペーパータオルなどで拭く。

「手洗いの方法について」

①常に爪を短く切って、手を洗う前に時計や指輪をはずし、洗い残すところがないよう準備しましょう。

②指や手のひらのしわの間、手首などもよく洗い30秒以上洗うことを心掛け、最後は流水できれいに洗い流しましょう。

③石けん自体にはノロウイルスを直接、失活化する効果はありませんが、手の脂肪などの汚れを落とすことにより、ウイルスを手指から剥がれやすくする効果があります。

「手の拭き方について」

①手ふきタオルなどは、家庭でも各自のものを使用するのが理想的です。

②外出先や集団の場ではタオルなどの共用は避け、使い捨てのペーパータオルがあれば利用するか、ハンカチなど個人用のものを携帯し、十分にふき取ってください。

殺菌効果の高い石鹸や消毒薬を過度に使用すると、手荒れの原因となり、荒れた皮膚内に細菌等が附着し洗っても落ちにくい状態になります。

殺菌効果の高い石鹸などの適度な使用と手洗い後の保湿クリームでケアしてください。手洗いの他にも、できる限り人混みを避けることや、外出先から帰った時など手洗いと同時にうがいを併せて行ったり、また、体の抵抗力を高めるために、バランスの良い食事や十分な睡眠を心掛けてください。