



としょかんだより

中央図書館 ☎ 974-1112
石川図書館 ☎ 964-5166
勝連図書館 ☎ 978-4321

今月のおすすめ

睡眠について

『なぜ眠るのか』

パトリシア・S. ダニエルズ 著 / 日経ナショナルジオグラフィック社



睡眠が体や心に及ぼす影響、睡眠を改善するヒントなど、人にとっての睡眠とはなにかを、写真やイラストで分かりやすく解説しています。現代のストレス社会を生き抜く睡眠方法が見つかるかもしれない1冊です。(一般書)所蔵館 中央

『マンガで読むぐっすり眠る赤ちゃんの寝かせ方』

あいば 愛波 文 著 みいけ てるひさ 監修 / 主婦の友社



日本人初の乳幼児睡眠コンサルタントの著者が、赤ちゃんの睡眠の特性、家庭やその子に合ったお悩み別解決方法を科学的根拠に基づいた方法でマンガも交えて分かりやすく紹介しています。赤ちゃんが自分で眠れる子になるトレーニングも掲載しています。(一般書)所蔵館 石川

『鼻スッキリで夜ぐっすり』

たかしま まさゆき 高島 雅之 著 / クロスメディア・パブリッシング



睡眠の質が悪くなってしまうのは、鼻が原因の場合があり、快眠するための、鼻の仕組みや鼻呼吸、睡眠を劇的に改善する耳鼻科治療の実例を紹介しています。快眠体質の作り方や、眠りに関するQ&Aも掲載されています。(一般書)所蔵館 勝連

電子図書館受付中

Webから申し込みができます。



うるま市立電子図書館で検索

図書館カレンダー

10月

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
30	31					

赤色は休館日です。



第76回 読書週間
10月27日(木)～11月9日(水)
標語「この一冊に、ありがとう」

読書週間行事

『糸かけ数楽アート』作品展示

期間：10月1日(土)～10月26日(水)
場所：石川図書館

大人の工作教室

『はじめての糸かけ数楽アート&星型多面体作り』

講師：島袋 愛 氏(糸かけデザイン研究所 糸かけ師)
伊波 美代子 氏(糸かけデザイン研究所 特級講師)

日時：10月13日(木) 午前10時30分～

場所：石川図書館

内容：①糸かけ数楽アート作り
②星型多面体(ペーパークラフト)作り
*①②から作品を選ぶ

対象：市内在住の方

材料費：①1,500円 ②1,000円

定員：6名(先着順)

受付：10月1日(土) 午前10時～



大人の工作教室『フェルトでクリスマスリース作り』

日時：11月5日(土) 午前10時30分～

場所：勝連図書館

対象：市内在住の方

参加費無料(定員4名・先着順)

受付：10月22日(土) 午前10時～



大人の工作教室『リボンでオーナメント』

日時：11月9日(水) 午前10時30分～

場所：中央図書館 2階会議室

対象：市内在住の方

参加費無料(定員4名・先着順)

受付：10月26日(水) 午前10時～

※お問い合わせは、各図書館へお願いします。

行事案内(10月中旬～11月初旬)

	行事	日時	サークル名等
中央	あかちゃんのためのおはなし会	10月20日(木) 午前11時～	すだち
	おはなしの部屋	10月22日(土) 午前10時30分～	テルテール
石川	おはなしワールド	10月15日(土) 午前10時30分～	サークルピピ
	Let's go としょかんだより	11月5日(土) 午前10時30分～	サークルピピ
勝連	おはなし会	毎週金曜日 午前10時30分～	ラビット

☆借りた資料は、中央館・石川館・勝連館、どの図書館でも返却できます。☆図書館にない本は、リクエストすることができます。

保健だより

子育て世代包括支援センター ☎ 989-0220



带状疱疹

を知っていますか?

带状疱疹は、水ぼうそうウイルスで起こる皮膚の病気です。

大人の多くは、子どもの頃に水ぼうそうに感染しますが、水ぼうそうのウイルスは、体内に潜伏し、加齢や疲労、ストレスなどの免疫が低下すると、ウイルスが再び活性化し、「带状疱疹」を発症します。

つまり、水ぼうそうに感染したことがある人は、誰でも带状疱疹を発症する可能性があります。日本人成人の90%以上は、原因となるウイルスが体内に潜伏しているといわれており、80歳までに約3人に1人が発症するといわれています。



★★ 主な症状 ★★

- ①(発疹が出る前)体の内部にピリピリした痛みや違和感がある
- ②痛みを感じる部分の皮膚に水ぶくれを伴う帯状の赤い発疹
- ③激しい痛み

※皮膚の症状は、およそ3週間程で治まりますが、中には症状が長引いたり、痛みが残ること(带状疱疹後神経痛)があります。



★★ 予 防 ★★

- 栄養バランスの良い食事をする
- 睡眠をしっかりとる
- 疲れやストレスを感じたら休息をとる
- 適度な運動をする

※50歳を過ぎた方は任意(全額自己負担)の予防接種があります。接種を希望される方は、かかりつけの医師にご相談ください



★★ 治 療 ★★

ウイルスを抑える抗ウイルス薬と痛みに対する痛み止めが中心となります。

発症早期に治療を開始するほど、効果が期待できますので、症状を自覚したら早めに受診しましょう。



インフルエンザを予防しよう

令和2年・3年と激減していたインフルエンザですが、今年は7月よりインフルエンザの発生がみられます。感染力が強いインフルエンザは、短期間で感染が広がります。



新型コロナ禍においては、より一層、日ごろから感染症対策を心がけ、インフルエンザを予防しましょう。

基本的な予防

