

● ジャネル・ヒメネス



私は日本に来るのは6回目ですが、日本の「田舎」と呼ばれるところに来るのは初めてです。以前、東京と埼玉県に住んでいました。私の出身地はアメリカのインディアナ州ですが、他の都市も住んでいました。シカゴやロスアンゼルス、オーストラリアのシドニーにも住んでいました。だから、私は「CITY GIRL」【都会の女の子】になるのかな!? ですので、私が住んだことのある場所と比べて、雲南市は田舎だと思います。最初、私は「CITY GIRL」なので雲南市に行くとき聞きたときは、とても心配しました。でもそんな心配は無用でした。



雲南市は景色のいい場所が多いし、空もきれいだと思います。

おしゃれな店はありませんが、すばらしい文化の

宝があります。隠れたお寺とかきれいな滝とか。今は、日本の本当の生活を習っています。日本は6回目なのに、雲南市に引っ越す前には、コタツを使ったことがありませんでした。雲南市に住むまで、山に登ったこともありませんでした。アメリカでは芋掘りをしません。それも雲南市で初めて体験しました。

毎年、たくさんの人が都会に旅行しますが、田舎生活を経験する人はすごく少ないです。私にとって、世界の色々なところで様々な経験するのは大事なことです。もし私たちは他の国に住んでいる人のことを理解できたら、世界がもっと平和になると思います。田舎に住むことで別の視点で世界が見えてくると思います。雲南市に引っ越して、とてもよかったと思っています。



インフルエンザはインフルエンザウイルスの感染により起こります。咳やくしゃみによりウイルスが空気に広がり感染します。いったんかかると、38度以上の高熱、頭痛、関節痛、筋肉痛などの症状があらわれ、引き続きのどの痛み、咳、鼻水もみられます。

普通の風邪に比べ、全身症状が強くなり、気管支炎や肺炎などを合併し重症になることも多いです。

特に65歳以上の高齢者や慢性疾患患者で死亡率が高くなるという点でも普通の風邪とは異なります。

こんにちは、
保健師です。

9

今年の冬のインフルエンザ対策は正しい知識で予防と対応を

インフルエンザとは

	インフルエンザ	風 邪
感染力	人から人へ急速に広がる	ゆっくりと広がるが多い
症 状	高熱(38~40度)、悪寒、だるさなどの全身症状を伴う 続いて鼻水、のどなどの症状もでる	鼻、のどなどの症状が現れ、発熱(38度程度)を伴う
経 過	急激な高熱で発症する 高齢者や乳幼児では重症化することがある	ゆっくりと経過する

インフルエンザと風邪はここが違う!!

インフルエンザの感染を防ぐには

- ①経路を遮断する
うがい、手洗い、部屋の換気で感染経路を絶つようにしよう。
- ②抵抗力をつける
十分な栄養と睡眠をとり、規則正しい生活を心がけ、体力を落とさないようにしよう。



みんなでインフルエンザを予防しよう

- ③ウイルスに近づかない、近づけない!
流行時期はなるべく人ごみを避け、予防的にマスクをしましょう。
 - ④ウイルスに近づかない、近づけない!
流行時期はなるべく人ごみを避け、予防的にマスクをしましょう。
- もし、インフルエンザにかかってしまったら
- インフルエンザの症状は普通の風邪とは違い、重くなりやすいので、合併症を起こさないように注意が必要です。
- インフルエンザにかかったら、早めにかかりつけの医師に相談しましょう。
- ①医師の診察を受けましょう
 - ②安静にし、しっかりと睡眠をとります
 - ③部屋を乾燥させないようにしましょう
 - ④こまめに水分補給をしましょう

佐藤満治さん・久美子さんのお子さん

かん た
寛太くん (加茂町南加茂)
平成16年12月18日生まれ
かんた君、お誕生日おめでとう♥やさしくたくましく育ってね!

嘉村実さん・真田美さんのお子さん

ぞう た
奏汰くん (大東町田中)
平成16年12月31日生まれ
1歳おめでとう♥奏ちゃんのニコニコ笑顔がみんなの宝物だよ♥

中村将嗣さん・美穂さんのお子さん

ふう か
風花ちゃん (三刀屋町乙加宮)
平成16年12月25日生まれ
いっぱい遊んで。たくさん食べて。いつでも笑顔の風花でいてね♥

小池和彦さん・美奈子さんのお子さん

とも や
那弥くん (三刀屋町下熊合)
平成16年12月21日生まれ
いつもニコニコ笑顔でマイペースのともくん。みんな大好きだよ!

高橋祐一さん・知恵美さんのお子さん

かず き
和希くん (三刀屋町給下)
平成16年12月4日生まれ
誕生日おめでとう和希の笑顔で家中ぼっかぼっかだよ★

中林英昭さん・真子さんのお子さん

しゅう
柁くん (木次町里方)
平成16年12月27日生まれ
柁が産まれてもう1年たったね。これからもますます元気に育ってね♥

建部康基さん・祐子さんのお子さん

はると
暖登くん (掛合町掛合)
平成16年12月7日生まれ
暖くん1歳おめでとう★元気でやさしい子に育ってね♥

わが家のHOME

12月で満1歳おめでとう

1月で満1歳(平成17年1月生まれ)になるお子さんを募集!!
写真にコメント30字程度を添え、郵送またはメールで12月7日(水)までに情報政策課へお願いします。

【お問い合わせ先】情報政策課 ☎0854-40-1015 E-Mail:jyouhouseisaku@city.unnan.shimane.jp