

### インフルエンザを予防しよう

インフルエンザウイルスは、患者のくしゃみやせきの飛沫を吸い込んだり、ウイルスが付着したものを触れた後に、口や鼻などに触れることで、粘膜・結膜等を通じて感染します。通常のかぜに比べ重い症状が現れ、高齢者等は肺炎を併発して生死にかかわることもあります。

もし感染してしまった場合は、周囲の感染を防ぐため、個人差がありますが、少なくとも熱がさがってから2日目まで、また、発熱や咳・のどの痛み等、症状がはじまった日の翌日から7日目までできるだけ外出しないようにしましょう。

●感染を予防するために

- ・丁寧に石鹸で手を洗い、洗った後は清潔なタオル等で拭きましょう
- ・うがいをしてきましょう
- ・できるだけ外出時にはマスクをし、なるべく人ごみを避け

ましよう

- ・室内は湿度60〜70%、温度は20℃前後を保ちましよう
- ・バランスのよい食事をとりましよう
- ・十分な休養・睡眠をとりましよう

#### 咳エチケットを守りましよう

- ・咳やくしゃみのしぶきは、約2メートル飛ぶと言われています。咳やくしゃみをする時は、他人から顔をそらせ、ティッシュ等で口と鼻を覆いましよう
- ・咳やくしゃみを抑えた手は、15秒以上かけて丁寧に石鹸で洗いましよう
- ・マスクを着用しましよう。使用後のマスクは放置せず、蓋付きゴミ箱に捨てましよう

#### 次のような症状がある時は、すぐに受診しましよう

＜小児＞

- ・呼吸が速い、息苦しそうにしている



ている

顔色が悪い

嘔吐や下痢が続いている

落ち着きがない、遊ばない、

反応が鈍い、呼びかけに答えない、意味不明の言動がみられる

症状が長引いていて悪化してきた

#### ＜大人＞

呼吸困難または息切れがある

嘔吐、下痢が続いている

3日以上、高熱が続いている

症状が長引いていて悪化してきた

インフルエンザにはなるべくかからないようにしましよう。かかってしまつたら、他の人にうつさないようにしましよう。



山口国体  
マスコットキャラクター  
"ちよるる"

# おめでとう！山口国体

おいでませー山口国体 長門市実行委員会広報

No. 8

君の一生けんめいに会いたい

- 国体推進課 -  
Tel. 37 - 2188  
ホームページ  
<http://www.city.nagato.yamaguchi.jp/~kokutai/>

## 花園予選開幕

11/1(日)〜22(日)

予選 徳山大学総合グラウンド  
決勝 山口維新百年記念公園



『第89回全国高等学校ラグビーフットボール大会山口県予選』が11月1日から始まります。今回は、国体競技であるラグビーについて紹介します。

#### ラグビーフットボールとは？

ラグビーフットボールは、フォワードとバックス、合わせて15人ずつの2チームが楕円形のボールを奪い合い、得点を競うゲーム。国体では、成年男子は、前・後半35分、少年男子は、前・後半25分(決勝30分)で行われます。

パスやキックなどの連携プレーによってボールを運びながら、相手陣地に前進していき、

地面にボールをつける「トライ」やキックによる「ゴール」で得点が入ります。相手からボールを奪う手段となる「タックル」は、ラグビーの見どころのひとつです。また、試合終了は、「ノーサイド」といい、さっきまで肉体をぶつけあい戦った相手の健闘をたたえます。

#### ラグビーの魅力

ラグビーは、走る(陸上)、投げる(野球)、蹴る(サッカー)、当たる(アメフト)、飛ぶ(バレーボール)等、スポーツにおける全ての「動作」を必要とし、ポジションによって、各個人の特徴を生かし、**全ての体型の人がプレーできるスポーツ**です。

#### ラグビー競技の見方

ラグビーは「プレイヤーの数が多く、ルールも複雑そうだから難しい」といった声をよく耳にしますが、ものすごくシンプルです。

#### ●得点手段

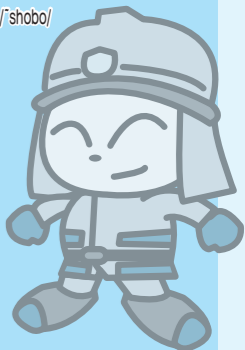
- ・相手のインゴールラインにボールをつけると5点(トライ)
- ・トライ後のキック成功で2点
- ・相手の反則で得たペナルティのキック成功で3点
- ・ボールを地面にバウンドさせながらのキック成功で3点

#### ●主な反則

- ・ボールを前に落とす
  - ・ボールを前に投げる
  - ・ボールより前でプレー
- まずは、ラグビー競技を観戦し、その醍醐味を味わってみてください。

# 119

長門市消防本部  
中央消防署 Tel. 22-0119  
西消防署 Tel. 32-1230  
火災時の問い合わせ  
Tel. 22-1414  
ホームページ  
<http://www.city.nagato.yamaguchi.jp/shobo/>



## 11月9日は119番の日

### 正しい119番通報要領

119番通報の際、火災や救急等の災害種別や場所などを正確に伝えられなければ、消防車や救急車は出場できませんので、あわてず通報しましよう。



早く・確実に119番ができるよう次のことに注意しましよう。

- ①災害種別：火災・救急・救助等必要な種別をいう
- ②場所：行政区や目標物を

【火災の問い合わせ】  
Tel. 22 - 1414

【当番医の問い合わせ】  
Tel. 22 - 1599

【その他の問い合わせ】  
Tel. 22 - 0119

#### 火災救急件数[9月]

( )内は今年累計

建物	0 (5)	船舶	0 (0)	計	154
林野	0 (1)	その他	0 (7)	合計	1361
車両	0 (3)				
救急					

## 地域包括支援センターです！

よくある相談の中から『デイサービス(通所介護)』

こんにちは☆

長門市地域包括支援センター  
Tel. 23 - 1244



Q デイサービスは何をするところですか？

A 日中、定期的にデイサービスセンター等に通り、食事や入浴などのサービスを受けます。行き帰りは、事業所による送迎があります。利用者の介護サービス計画書(ケアプラン)に応じ、運動や趣味などの活動をして、お過ごしいただくものです。市内にはデイサービスセンター(介護保険通所介護事業所)が11事業所あります。また、リハビリを主体としたサービスを提供するデイケアセンター(通所リハビリテーション事業所)も2事業所あります。

Q サービスを受けるにはどうすれば良いですか？

A 介護保険の要介護の認定を受けている人は、居宅介護支援事業所の介護支援専門員(ケアマネージャー)に相談しましよう。要支援の認定を受けている人は、地域包括支援センターに問い合わせてください。

※介護サービス計画書(ケアプラン)とは？  
ケアマネージャーが、利用者と面接し、困ったことや意向を伺い、サービス利用に向けた計画書を作成します。利用者の同意のもと、介護サービスを提供する事業者と話し合い、実際のサービス利用につなげます。

