

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
- ・うがいや手洗い、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ょう
 - 次のような症状がある時は、すぐに受診しましょう
 - ＜小児＞
 - ・呼吸が速い、息苦しそうにしている
 - ・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



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ょう。

早く・確実に119番ができるよう次のことに注意しましょう。



- はっきりいう
- ③状況：誰が、どこで、どのような状況かなるべく詳しくいう
- 119番は緊急を要す場合の電話番号です。問い合わせは左記の電話番号にお願いします。
- 【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)	合計	154
林野	0 (1)	その他	0 (7)	救急	(1361)
車両	0 (3)				

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られます。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。

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)に相談しましょう。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。



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

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日から始まりです。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。