

第18回健康講座



「家庭でできる感染予防」

～インフルエンザ・ノロウイルスを中心に～

もうすぐインフルエンザ流行の季節。日頃から休養と体力を保持し、抵抗力をつけておくことが最も大切！「うつらない」「うつさない」ために早めの予防を心がけましょう！
感染症のしくみや症状・治療に役立つ本を紹介しました。

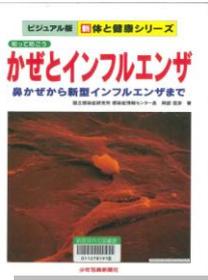
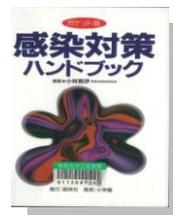


「病気がみえる⑥免疫・感染症」
医療情報科学研究所/編
492/ビ/6 インフルエンザなどの感染症を取り上げ、関わりの深い免疫システムを解説。



「よくわかる細菌と感染の話」滝竜雄/著 491.7/タ
私達の身を守ってくれているのは細菌。正しい知識をもっていれば細菌もウイルスも怖くない！

感染のしくみを知って不必要な心配をなくそう！



「かぜとインフルエンザ」
岡部信彦/著 少年写真新聞社 493.8/オ
分かっているようで分かっていない原因・症状・予防・治療法を分かりやすく説明。



「インフルエンザにかからない暮らし方」和田耕治/著 PHP 研究所 498.6/ワ
手洗い・マスクは不十分。何をしたらいいのかわからない。必要な知識を紹介。

「病気に強くなる。1日1600kcalレシピ」吉川敏一/著 PHP 研究所 498.5/3
元気で元々ない体を作る栄養たっぷりレシピ！

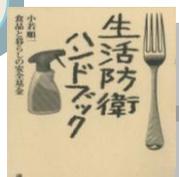


「免疫力がみるみるアップする100のコツ」主婦の友社 498.5/ツ
免疫力を高める食材や栄養の取り方、ストレスのコントロール法など紹介。



「病気に感染しない強い体を作ろう！」

食の安全事典



※請求記号・・・図書館の本の背ラベルの記号です。上記の本はすべて当館で所蔵しています。

図書館で健康づくり!

「健康支援コーナー」では、健康や医療に関する本やお持ち帰りいただけるパンフレット類をそろえて皆様をお待ちしています。自分や家族の健康管理について、自分で情報を調べて判断したいという方は、ぜひ図書館へ！



新居浜市立別子銅山記念図書館 開館時間 (火～土 9:00～19:00 日・祝 9:00～17:00)
住所：新居浜市北新町 10-1 電話 0897-32-1911 F A X 0897-32-7007
ホームページ <http://www.city.niihama.ehime.jp/tosyo/index.htm>