

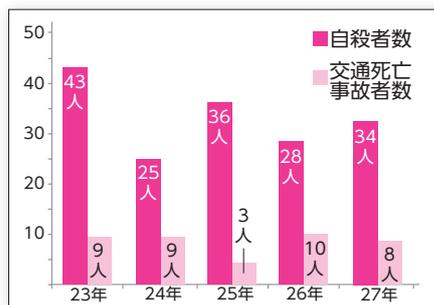


# 健康通信

気づいてください『こころのSOS』  
～3月は自殺対策強化月間～

問西尾市保健センター(☎57・0661)

皆さんは1年間にどれだけ  
命が自殺で失われているかご存  
じですか。日本の自殺者数は、  
平成10年から14年連続で3万人  
を超えましたが、24年に3万人  
を下回り、27年は2万4千人で  
した。西尾市では毎年30人前後  
の方が自殺で命を絶ち、これは  
交通死亡事故者数の3倍～5倍  
という状況です。



西尾市の自殺者・交通死亡事故者数の推移

健康問題が自殺の原因の約半  
数を占め、中でも、うつ病やア  
ルコール依存症などの「こころ  
の健康問題」が関係することが  
多くみられます。  
過度の不安やストレスは、こ  
ころの不調の原因になります。  
こころのSOSをチェックして  
みましょう。次のような状態が  
2つ以上当てはまり、2週間以  
上毎日続いている場合は、医療  
機関に相談するなど早期の対応  
が大切です。

- 毎日の生活に充実感がない
  - これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった
  - 以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる
  - 自分が役に立つ人間だと思えない
  - 訳もなく疲れたような感じがする
- ※厚生労働省「うつ対策推進方策マニュアル」より

## 困ったときの相談窓口

- 心の健康・悩みに関すること
- ▼あいちこころほっとライン365 (☎052・951・2881)
- 受付時間 毎日 午前9時～午後4時30分
- ▼名古屋いのちの電話 (☎052・931・4343)
- 受付時間 毎日 24時間
- ▼地域活動支援センターめだか工房 (☎54・6775)
- 受付時間 月～土曜日 午前9時～午後5時  
※水曜日は正午まで
- ▼西尾市保健センター (☎57・0661)
- ▼吉良保健センター (☎32・3001)

## 市民病院Q&A

**Q** インフルエンザ流行期はマスクをしていても、家族以外の面会はできませんか。

感染管理認定看護師 青木美由紀

**A** 入院患者さんは、さまざまな病気にかかっており、手術や治療を受け、体力や免疫力が低下しています。健康な人に比べ、さまざまな感染症になりやすい状態で、重篤な感染症を発症することもあり、感染予防が非常に大切です。



1月11日に、愛知県からインフルエンザ警報が発令されました。入院患者さんの安全を確保するため、当院では厚生労働省の指導に基づき、面会の制限などでインフルエンザの流行を防止しています。マスクの着用はインフルエンザの感染予防に有効ですが、効果は完全ではありません。そのため、面会を制限し、家族で高校生以上の方以外は入院患者さんに面会できません。インフルエンザの流行期に発熱、頭痛、倦怠感、関節痛、下痢、吐き気、腹痛など風邪の症状がある方は、家族でも面会を禁止しています。やむを得ず面会する場合は、必ず病院に設置してあるアルコールで手を消毒し、マスクを着用してください。

面会制限の解除は、院内ポスターや市民病院ホームページでお知らせします。

問市民病院管理課 (☎56・3171)

# 図書館ナビ

## Library Navi

### おすすめの新刊

**古事記学者(コジオタ)ノート**  
著…三浦佑之／青土社

「浦島太郎」は昔話ではなく恋愛小説、金印「漢委奴國王」は偽造…。古事記の享受の広がり、古事記と遠野物語に関わるフィールドワークの楽しさなどを論じる。



### 4月の映写会

館名	対象	日時	タイトル
西尾市立図書館	小学生以下	8日(土) 午前10時30分	わしも1 わしも登場
	中学生以上	8日(土) 午後2時	ティファニーで朝食を
一色学びの館	中学生以上	22日(土) 午前10時	紅白が生まれた日
	小学生以下	22日(土) 午後2時	はらぺこあおむし
吉良図書館	小学生以下	15日(土) 午後1時30分	がんばれ! ルルロロ
	中学生以上	15日(土) 午後2時30分	チャップリンの伯爵ほか
幡豆図書館	小学生以下	1日(土) 午前11時	動物の赤ちゃんワクワク編
	中学生以上	1日(土) 午後2時	禁じられた遊び

4月の休館日

全館共通 3日(月)・10日(月)・17日(月)・24日(月)  
各館 西尾市立図書館 (☎56・6200) …20日(木)  
一色学びの館 (☎72・3880) …なし  
吉良図書館 (☎32・3400) …なし  
幡豆図書館 (☎62・6588) …なし

### 4月のおはなし会

団体名など	対象	日時
<b>▼西尾市立図書館</b>		
よちよちさんのおはなし会	0～2歳児	13日(木)・27日(木) 午後3時30分
ピヨピヨおはなし会	0～3歳児	7日(金)・21日(金) 午前10時30分
おはなしドキドキ	0～4歳児	11日(火)・25日(火) 午前10時30分
おはなしの会きらら	園児・小学生	1日(土) 午前11時
水曜おはなし会	どなたでも	5日(水)・12日(水)・19日(水)・26日(水) 午後3時30分
紙芝居のおはなし会	どなたでも	22日(土) 午前10時
<b>▼一色学びの館</b>		
ラッコランド	0～1歳児	20日(木) 午前11時
めそっこランド	2～3歳児	13日(木) 午前11時
土曜日のおはなし会	園児・小学生	1日(土)・8日(土) 午前10時30分 15日(土) 午後3時
<b>▼吉良図書館</b>		
おはなしキラキラ	0～4歳児	5日(水)・19日(水) 午前10時30分
ひよこランド	2～4歳児	12日(水)・26日(水) 午前10時30分
よみきかせ会	園児・小学生	2日(日) 午前10時30分
土曜お話し会	園児・小学生	8日(土) 午前10時30分
おはなしくるりん	園児・小学生	19日(水) 午後4時30分
<b>▼幡豆図書館</b>		
いちごおはなし会	0～1歳児	25日(火) 午前10時45分
おはなしぴょん	2～3歳児	4日(火) 午前10時45分
幡豆よみきかせの会	園児・小学生	9日(日)・23日(日) 午前10時30分
はずっこおはなし会	園児以上	18日(火) 午後4時10分

## 児童館だより 4月

内容	対象	日時など
<b>▼中央児童館 (☎57・5661)</b>		
ちびっこ集まれ	0～3歳	6日(木)…0歳ふれあい遊び 13日(木)…身体測定 20日(木)…リズム遊び 27日(木)…歌と楽器で遊ぼう 午前10時30分～11時
おもしろあそび	小学生	15日(土)…ロングケンパ 午後2時～2時30分
パパと遊ぼうコーナー	小学生以下と父親	8日(土)・22日(土) 午前10時～11時30分
制作	小学生以下	火～日曜日、祝日 午後3時30分～4時
<b>▼吉良児童館 (☎32・1191)</b>		
ちびっこ集まれ	0～3歳	7日(金)…リズム遊び 14日(金)…絵本・手遊び 21日(金)…親子体操 28日(金)…こいのぼり作り 午前10時30分～11時
エアポリンで遊ぼう	年少～小学生	1日(土) 午前10時～11時
ゲーム遊び	年少～小学生	15日(土) 午前10時30分～11時30分
体操・手遊び・絵本・折り紙	0～3歳	行事日を除く月～土曜日 午前10時50分～11時

- 就学前のお子さんが参加する場合は、保護者同伴でお越しください。
- 詳細は各施設に、直接お問い合わせください。
- 児童館全般については、子育て支援課こども福祉担当 (☎65・2108) へ。

内容	対象	日時など
<b>▼一色児童センター (☎74・2800)</b>		
ちびっこ集まれ	0～3歳	5日(水)…絵本・手遊び 12日(水)…リズム遊び 19日(水)…親子体操 26日(水)…手作りおもちゃ 午前10時30分～11時
こいのぼり作り(サンデーパパ)	年少～小学生	9日(日) 午前10時30分～11時30分
〇×クイズ	年少～小学生	29日(祝) 午前10時30分～11時30分
母の日プレゼント作り	年少～小学生	15日(土) 午後2時～3時
誕生会 ※要予約	0～3歳	27日(木) 午前11時～11時15分
<b>▼幡豆児童館 (☎63・0131)</b>		
ちびっこ集まれ	0～3歳	7日(金)…リズム遊び 14日(金)…読み聞かせ 21日(金)…手形を取ろう 28日(金)…風船遊び 午前10時30分～11時
風船遊び	年少～小学生	16日(日) 午前10時30分～11時
ぶんぶんこま	年少～小学生	火～金曜日 午後4時～4時30分 土・日曜日、祝日 午前11時～11時30分、午後4時～4時30分