

毎年秋から冬にかけては、インフルエンザの流行時期です。高熱や関節症の痛みなど伴い、人によっては重症化する恐れがあります。流行を防ぐためには、原因となるウィルスを体内に侵入させないことや周囲にうつさないようにすることが重要です。インフルエンザの感染を広げないために、『かからない』、『うつさない』対策を実践しましょう。

祝

敬老の日



緑茶と甘ーいどら焼きを
召し上がりました



秋の運動会『綱引きをしました』



敬老の日



リスと鳥とタヌキの音楽会



『柿』の塗り絵をしました



日向ぼっこでスマイル

健康コラム

インフルエンザの原因

インフルエンザは、ウィルスが鼻や喉の上気道などの粘膜に感染して起こる病気です。高熱や頭痛、筋肉痛や関節痛などの全身症状を起こします。

インフルエンザは予防が大切

手洗い

①外出後は指・爪の間、手首まで石鹸で洗いウィルスを洗い流しましょう



うがい

②ぶくぶくうがいをし、口と喉からウィルスを追い出しましょう



予防接種

③流行する前に早めに予防接種を受けましょう



マスク

④咳・くしゃみが出る時は必ずマスクをしましょう



適度な湿度

⑤加湿器など使用して湿度を保ちウィルスの活性を抑えましょう



体調管理

⑥体の抵抗力を高めるために十分な睡眠とバランスの良い食事をしましょう



いつ？流行するのですか？

季節性インフルエンザは流行性があり、いったん流行が始まると、短期間に多くの人々へ感染が広がります。日本では3月までが流行期間です。

チェック！



9月より共立病院から異動になりました看護師の児嶋です。入所様の穏やかな日常生活のお役に立てればと思っています。どうぞよろしくお願いします。

コロナ感染時には、皆様には多大なご迷惑とご心配をお掛け致しましたが、スタッフ一同より一層の感染防止に努めていきますのでご協力のほど、よろしくお願いします。



今後の予定

- 12月 クリスマス会
- 1月 お正月
- 2月 豆まき

ご案内

インフルエンザ予防接種を11月から開始いたします。問診表のご記入をお願いいたします。