

インフルエンザとノロウイルス

冬に感染症が流行るのはなぜか？それは冬の空気が原因です！！空気が乾燥する冬季には、ウイルス中の水分が蒸発して比重が軽くなり、空気中にウイルスが宇有しやすくなります。その結果、ウイルスは湿気の高い口腔や鼻腔の粘膜など、湿度の高いところに付着します。粘膜は薄いので粘膜の亀裂からウイルスが体内に侵入(感染)してしまうと考えられます。特にインフルエンザやノロウイルスは11月から3月にかけて流行します。インフルエンザは場合によって脳症など重傷化することがあり、ノロウイルスは感染力が強くて十分な注意が必要です。

★インフルエンザ

例年11月から3月に流行し、潜伏期間はたいてい1・2日ですが、1週間に及ぶこともあります。

[症状]突然の高熱、寒気で始まり、関節痛や腹痛・嘔吐等の胃腸症状を伴う。

[予防方法]

- ・人混みを避け、外出する際にはマスクを着用
- ・外出後の手洗いうがい
- ・室内では適度な湿度を保持し、十分な栄養と睡眠をとる
- ・予防接種を受ける

※予防接種は70%～90%の発症予防効果がありますが、最も大きな効果は重症化の予防。

うがいをしよう



★ノロウイルス

冬を中心に流行し、「人→人」、「人→食べ物→人」、「食べ物→人」と強い感染力があり、回復してもしばらくはウイルスが排泄され、感染の可能性があります。

[症状]吐き気、激しい嘔吐(嘔吐)、水溶性の下痢、腹痛、発熱(38℃以下)など「かぜ」に似ている。

[予防方法]

- ・食事や調理前、帰宅時トイレ後などは石鹸で手洗い
- ・加熱調理する食品は、中心部までしっかり加熱
- ・調理器具は、煮騰や塩素系漂白剤で消毒



当施設では、入室されるすべての方に手洗い(擦り込み式)とマスクの着用をお願いしています。また、咳や発熱など感染症の疑いのある方の出入りはご遠慮ください。利用者様の健康を守るためにご協力をお願いいたします。

ユニット対抗歌合戦



1月18日14時より、小規模多機能ホームでユニット対抗歌合戦が行われました！各ユニット代表の利用者様・職員が自慢の歌声を披露させ、最後は「青い山脈」を集まってくださった利用者様全員で熱唱されました。今や懐かしい昭和の名曲を歌って頂き、青春時代を思い出されたかと思えます♪♪

鬼は～外！ 福は～内！



2月1日14時より豆まきが行われました。職員代表3人が鬼役となり、ユニットを回ったところ、みなさん必死に鬼退治をしていました！今回の行事は参加者も多く、ユニット混合だったので交流もはかれたのではないのでしょうか♪みなさんにたくさん福がおとずれますように…。

「鍋パーティー」 第2弾！！



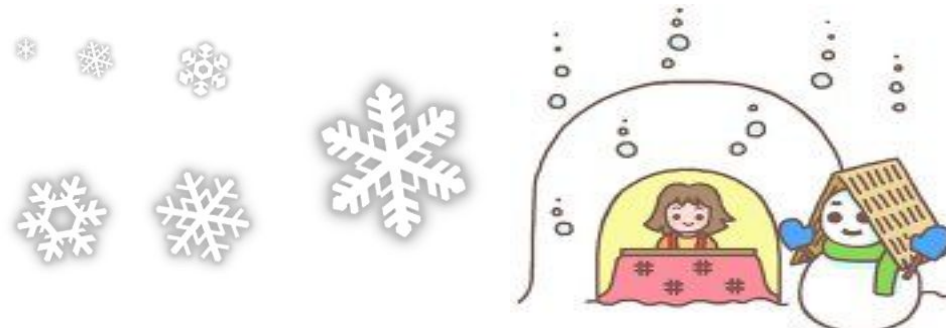
1月21日のお昼にみんなで鍋をいただきました！前回の鍋は「鶏だんご鍋」でしたが今回のお鍋は「みぞれ鍋」でした♪

みなさんで鍋を囲って楽しそうにたくさん召し上がっていました。寒い冬はやっぱりお鍋ですね★体が温まります！



[今月の予定]

- | | |
|---------------------|------------------|
| 2月1日(金) 節分行事 豆まき | 2月6日(水) 東邦内科 廻診 |
| 2月7日(木) 理美容 ミューテさん | 2月12日(火) 避難訓練 |
| 2月13日(水) 東邦内科 廻診 | 2月20日(水) 東邦内科 廻診 |
| 2月22日(金) 理美容 ミューテさん | 2月27日(水) 東邦内科 廻診 |



[社会福祉法人 博学会]

特別養護老人ホーム アルメリア米里…TEL:011-879-7600 FAX:011-879-7601
 小規模多機能ホーム アルメリア米里…TEL:011-879-2722 FAX:011-879-2723
 〒003-0871 札幌市白石区米里1条3丁目10番11号
 HP: <http://www.armeria-yonesato.com/>