

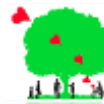
愛敬苑だより

特別養護老人ホーム 愛敬苑

〒166-0012 東京都杉並区和田 1-3-7

Tel 03-6304-8746

Fax 03-5342-2835



発行日：平成29年11月10日

作成：広報委員会

10月15日にお会式が開催されました(*^_^*)1階地域交流スペースにてお披露目していただきました(*^_^*)



参加者は手をたたいて一緒に拍子をとったり、掛け声に合わせて声を出したりと、とてもみなさん楽しそうな顔をされていました(*^_^*)



そろそろインフルエンザの季節がやってきます！！

症状

「インフルエンザ」は、インフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気です。普通の風邪よりも急激に発症し、症状が重いのが特徴。インフルエンザに感染すると、1～5日の潜伏期間の後、38℃以上の高熱や筋肉痛などの全身症状が現れます。健康な人であれば、その症状が3～7日間続いた後、治癒に向かいます。インフルエンザウイルスには強力な感染力があり、いったん流行すると、年齢や性別を問わず、多くの人に短期間で感染が広がります。日本では毎年11月～4月に流行が見られます。

特徴

潜伏期間・・・1日～3日

感染経路・・・主に飛沫感染

飛沫：くしゃみや咳などで唾液や鼻水が小さな水滴となって飛び散る事

発症：急激に38℃以上の高熱が出る

症状：悪寒・頭痛・関節痛・倦怠感などの全身症状、咳・痰・呼吸困難・腹痛・下痢などの胃腸症状 など

療養期間・・・一週間程度

日常における予防法

- ✓ 人込みを避け、外出時にはマスクを着用しましょう
- ✓ 帰宅時には手洗い・うがいをしましょう
- ✓ 栄養と休養を十分にとりましょう
- ✓ 室内では加湿と換気をよくしましょう

咳エチケット

- ✓ 咳やくしゃみをしているときはマスクを着用しましょう。
- ✓ 咳やくしゃみをしているときにマスクを着用していない場合は、ティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけて1m以上離れましょう。
- ✓ 鼻水・痰などを含んだティッシュをすぐふた付きのごみ箱に捨てられるよう環境を整えましょう。

お知らせ♪

クリスマスコンサート

12月3日(土) 14:00～ 1階地域交流スペース

12月13日(水)

元 三杉里力士

昼食にちゃんこ鍋を振る舞って頂きます(*^_^*)