

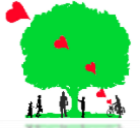
# 愛敬苑だより

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30年10月10日

作成：広報委員会



皆さんこんにちは(\*^\_^\*)

朝晩と冷え込む季節がやってきましたね！皆さんいかがお過ごしでしょうか？

愛敬苑では9月30日に秋のコンサートが開催されました。秋のコンサートという事で、月にちなんだ曲や懐かしい曲を披露して頂きました。その中で、皆さんで口ずさんだり、即席楽器を持って一緒に演奏してみたりたくさん笑顔が見られました(\*^\_^\*) コンサート後も「あの曲懐かしかったわね(^\_^)」と言う声も聴かれました(\*^\_^\*) コンサートの様子を掲載していきます♪



今年もインフルエンザの季節がやってきました(\*\_\*) 早くもインフルエンザで学級閉鎖が出ているようです(\*\_\*) 今年もインフルエンザの症状・特徴を掲載していきます♪

## 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。

## 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

## 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

## 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。