平成30年1月号
発行：北町福祉作業所 医務室

いむだより

新しい年がはじまりました。今年はどのような年にしたいですか。

「一年の計は元旦にあり」です。「何かを頑張る」など新しい目標や計画を立ててみてください。きっといい過ごし方が出来ると思います。

お正月気分から抜け出すためにはまず！！

①早寝早起き

②歯みがき、洗顔

③トイレを忘れずに

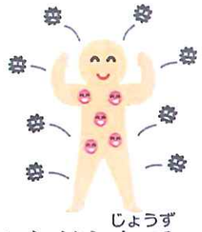
かぜ・インフルエンザ！ひきやすさチェック

自分の生活習慣を振り返って，思い当たるものにチェックしてみましょう。

- □ 朝ごはんを食べていない
- □ 夜遅くまで起きている
- □ うがい・手洗いが嫌い
- □ 運動はきらい・あまりしない
- □ 部屋は乾燥している
- □ 好きなものしか食べない

一つでも当てはまる人は・・・気を付けましょう。

冬の乾燥肌対策 ～お風呂にはいる時のポイント～



♪石けんは刺激の少ないものを選びましょう。

♪ゴシゴシ洗わず、やさしく洗いましょう。

♪お風呂から出た後は、水分をしっかり拭き取り、保湿クリームなどを上手に利用しましょう。（使用方法を守ってください。）

部屋の乾燥などには！！

♪室内にぬれタオルや洗濯を干したり乾燥を防ぎましょう。

♪暖房を控えめにしましょう。

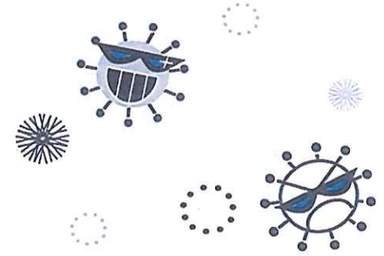
ポイントP ～基本的な事～

「不規則な生活をせずに、ストレスをためないようにする」！！

※ 肌トラブルはアレルギーが原因の場合もあります。観察をよくしていただき早めに受診をお願いします。

～冬のかぜが流行しています～

（特にインフルエンザや感染性胃腸炎）



体調がいつもと違うと感じた時は体を休めるようにしましょう。

♪ 今年も健康管理にご協力をよろしくお願いします。

インフルエンザ号外

あけましておめでとうございます。年末年始のお休みはいかがでしたでしょうか。寒さも増し、体調を崩しやすい時期です。気持ちも新たに健康管理に留意しましょう。

＜練馬区のインフルエンザ流行状況＞

練馬区における平成29年第50週（平成29年12月11日～12月17日）の定点医療機関　10.24人となり「インフルエンザ注意報」が発令されています。

現在までに発見されているインフルエンザウイルスには、A、B、C の３つの型があります。毎年「流行」を起こすのはA型とB型で、中でも大流行を起こすのはA型です。

A型ウイルスにはさらに、「亜型」と呼ばれるいくつかの種類があります。これらの亜型は、ウイルス粒子の表面にあるHA（ヘマグルチニン：16種類）とNA（ノイラミニダーゼ：9種類）という突起の組み合わせの違いによって分けられ、A/H2N2（Aアジア型）、A/H3N2（A香港型）というように、HとNの番号を使って表されます。

原因となっているインフルエンザウイルスの種類によって、症状や治療、予防法が大きく変わることはありません。しかし、1度インフルエンザにかかるとその型のウイルスに対する免疫ができ、そのシーズン中で同じ型のインフルエンザウイルスにかかることはなくなりますが、３種類が同時に流行していることもあるので、1シーズン中に、別の型にかかってしまうこともあります。体調不良を感じたら早めの休養をお願いします。

インフルエンザ予防

- こまめな手洗い
- 休養、栄養、水分補給
- 咳エチケット
- 適度な室内加湿・換気
- 予防接種（かかりつけ医と相談）

平成３０年２月２日
北町福祉作業所
施設長　村山俊彦

「インフルエンザ？」こんな時のお休みについてご案内

日頃より、作業所運営にご理解、ご協力頂きましてありがとうございます。

さて、インフルエンザが警報レベルとなっています。作業所では感染予防のため、手洗いやマスク、換気や消毒など気を付けておりますが、空気中にあるウイルスはどこからやってくるか分かりません。もし突然高熱が出たり、インフルエンザかもしれないと感じた場合は以下の様に対応して頂けると助かります。ご協力をお願いいたします。

●インフルエンザの感染経路

インフルエンザの感染経路は、基本的に飛沫感染です。飛沫感染とは、感染した人が咳やくしゃみをすることでウイルスが空気中に飛散し、そのウイルスを吸い込むことで感染するものです。

●排菌期間（身体からウイルスが出ている期間）

発症1日前から発症後5～7日までです。特に発症当日から5日間は排菌量も多く、感染力が強い事が分かっています。そのためインフルエンザを発症したら、発症後5日間は医療機関へ受診などの必要な事以外は、出来るだけ外出を避け、接触を最低限にしなければいけません。

●インフルエンザに感染した時の登所は？

無理に登所すると作業所内でのインフルエンザ集団感染を引き起こす事になります。そのため作業所では嘱託医と相談しています。春川医師より「学校安全保健法に準じて**【発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで】自宅療養**」をお願いします。※春川内科より「早見表」を頂いていますので添付します。

突然の高熱などいつもと違う場合は、早めに受診し主治医へご相談ください。そして元気に登所される事をお待ちしています。ご質問などがありましたら医務係までお願いいたします。

「インフルエンザ出席停止期間の基準」早見表

		発症日（0日目）	発症後1日目	発症後2日目	発症後3日目	発症後4日目	発症後5日目	発症した後5日を経過した後
Aくん	発症後1日目に解熱した場合	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	発症後4日目	発症後5日目	
		出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能
Bくん	発症後2日目に解熱した場合	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	発症後5日目	
		出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能
Cさん	発症後3日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	
		出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能
Dさん	発症後4日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目
		出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能
Eくん	発症後5日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	
		出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能

出席停止の期間中は、家庭で安静に過ごしましょう。

学校保健安全法施行規則の改正により、インフルエンザの出席停止期間の基準が「解熱後２日を経過するまで」から「発症した後５日を経過し、かつ、解熱した後２日（幼児にあっては３日）を経過するまで」と変わりました。

発症した日からかぞえると、６日間の出席停止が必要ということになります。その後は、解熱した日によって出席停止日が延期されていきます。