

1 がっ いむだより

あけましておめでとうございます。年末年始のお休みはゆっくり過ごせましたでしょうか？毎日冷え込みが厳しく、体調を崩しやすい時期です。手洗いやうがい、マスク着用など基本的な健康管理で風邪に負けない体づくりを目指しましょう。

カゼとインフルエンザはどう違う？

かぜ	アデノウイルス、ライノウイルス、RS ウイルスなどが原因で微熱、鼻やのどの痛み、くしゃみ、鼻水などが主な症状です。
インフルエンザ	インフルエンザウイルスが原因。高熱、悪寒、のどの痛み、咳、鼻水のほか、関節痛や筋肉痛を伴うのが特徴です。

家庭でできるインフルエンザ予防法

うがい、手洗い、室内の温度、湿度のチェック（温度は 20～25度。湿度は 50～60%前後が目安）特に乾燥は要注意のためマスクも大切です。



年末恒例～衛生講習会～

感染性胃腸炎やインフルエンザが流行する冬に、利用者の皆さんと一緒に「〇×クイズ」を行いました。「ぜったいに〇だよ～」「いや～×が正しいかいだよ」など楽しみながら問題に答えている様子がありました。講習会の後は実際に手洗いをして、お楽しみの肉まんやあんまんを食べました。これからも衛生講習会を続けて行きたいと思っています。

【〇×クイズ一例】



【講習会の様子】



【手洗い】

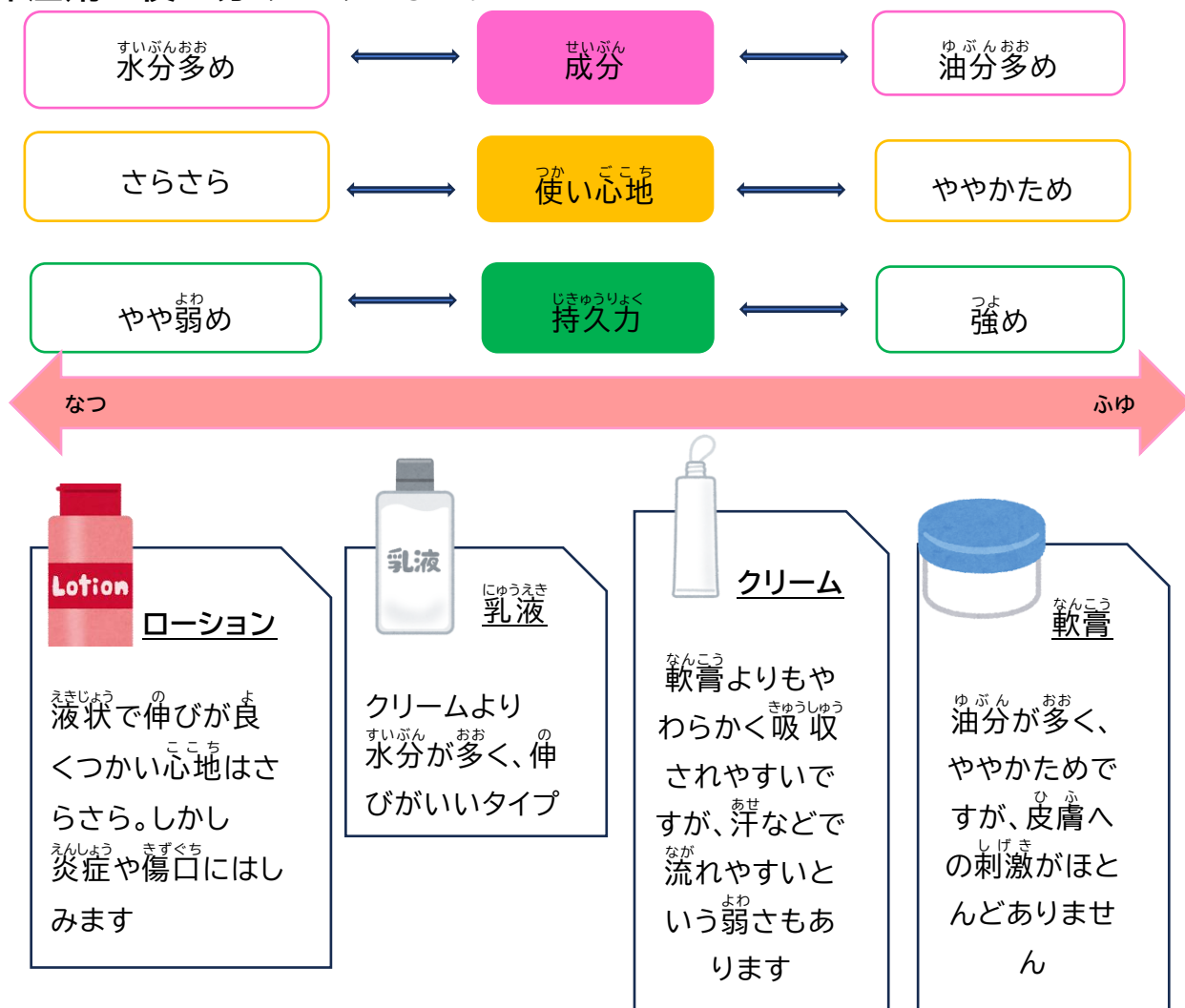


冬の肌荒れ対策

空気が乾燥する冬は肌も乾燥する季節です。日々のケアを心がけてみませんか？手洗いの後は水分をよくとって保湿クリームを塗る、冬の寒風に地肌をさらさない、など気を付けてみると良いです。



保湿剤は使い分けてみましょう



いかがでしたでしょうか？乾燥から指先の皮が割れたり、出血が続く場合は早めに皮膚科通院をお勧めします。

今年も健康関係のお知らせをしていきます。どうぞよろしくお願いいたします。

