



みかんの花だより



2月号 vol.8

こんにちわ♪いつも「デイハウスみかんの花」をご利用頂きありがとうございます。
早いもので、お正月もあっという間に終わってしまい、もう2月ですね。みなさまの体調はいかがでしょう？

関東圏内でも、インフルエンザの流行とのことで、緊急警報なども発令されています。
そこでもう一度、対策・予防について掲載させて頂きますので、みなさんも一緒に考えてみましょう。

日本ではインフルエンザは12～3月に流行します。これは、温度が低く乾燥した冬には、空気中に漂っているウイルスが長生きできるからです。
また、乾燥した冷たい空気ですたちののどや鼻の粘膜が弱っています。年末年始の人の移動でウイルスが全国的に広がるのもひとつの原因だと言われており、これらの原因が重なって流行しやすい時期となっています。

1. 栄養と休養を十分取る

体力をつけ、抵抗力を高めることで感染しにくくなります。

2. 人ごみを避ける

病原体であるウイルスを寄せ付けないようにしましょう。

3. 適度な温度、湿度を保つ

ウイルスは低温、低湿を好み、乾燥しているとウイルスが長時間空気中を漂っています。加湿器などで室内の適度な温度を保ちましょう。

4. 外出後の手洗いとうがいの励行

手洗いは接触による感染を、うがいはのどの乾燥を防ぎます。

5. マスクを着用する

ハイリスク群など、どうしても予防が必要な方は厚手のマスクを着用しましょう。
咳やくしゃみの飛沫から人に感染するのを防ぐ効果もあります。

利用者様のご様子

