

ミニ健康講座

インフルエンザ

運動会は
とても
盛り上がったワン



看護師 石原



今年はインフルエンザの流行が早く
9月から学級閉鎖になるなど
例年とは違う流行期の前倒しが見られます。
早めの予防措置でかからないよう気を付けましょう。



インフルエンザはどこから??

感染した人の咳や
くしゃみを吸い込む

ウイルスが付いたドアノブ等に
触れた手で口や鼻を触る

ウイルスが鼻やのどに入り感染して増殖
潜伏期間2～3日



38度以上の熱
全身のだるさ
のどの痛み
悪寒

予防法

- 手洗い、うがいの徹底
- 十分な休養と栄養をとる
- 人混みを避ける
- 予防接種を受ける
- 適切な湿度を保つ(50～60%)

関節痛、筋肉痛
咳
頭痛
吐き気、食欲不振



かかったら...

- 早めの受診
- 休養をとる
- 十分な水分をとる
- マスクの着用



介護職 川崎

～編集後記～

先日、リハボにおきまして初めての運動会が開催されました。種目は2種目で座ったままで行えるもの『玉入れ』と『輪投げリレー』2種目それぞれの点数をチーム毎に競い合うといった形式で行われました。利用者の皆が目の色を変えて参加されました運動会詳細は右に記載されているリハボブログへどうぞ!!

医療法人田中外科 デイサービスリハボ
住所：大阪府枚方市中宮西之町 14 番 6 号
TEL : (072) 898 - 3551
FAX : (072) 898 - 3555
HP : <http://www.ds-rehab.com>
ブログ
<http://tanakageka-rehab.blogspot.com>

編集者：川崎 発行責任者：鬼村

