# ほけん便り（ふゆ号）

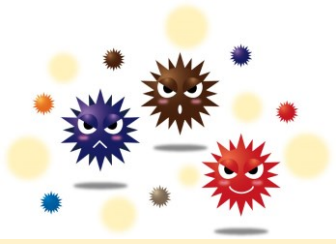
のぞみ園・のぞみ荘　　令和5年12月

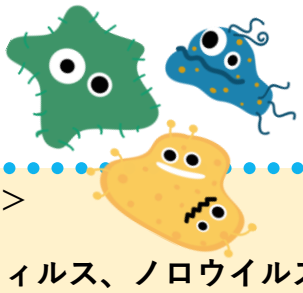
発行元　社会福祉法人豊中のぞみ会のぞみ園　発行責任者　新田浩史　TEL06-6843-6666

**秋が来たかと思うと、朝夕の寒暖差が著しいこの頃ですが、ご利用者様、ご家族様のご体調はお変わりありませんでしょうか。**

**今年の5月に新型コロナウィルスが5類に移行しましたが、コロナをはじめその他のインフルエンザ、RS、ノロといった病気が出ています。ワクチンの接種も行いながら、上述した感染症にも十分気を付けてお過ごし下さい。**

**看護師　植　田**



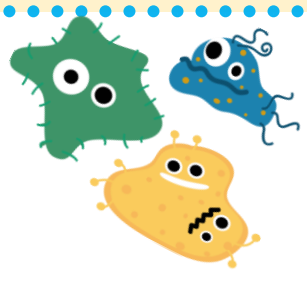


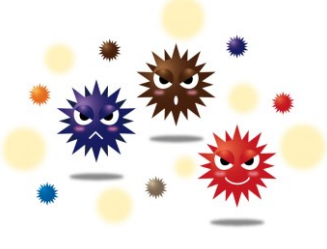
＜この時期に見られる感染症＞

＊種類　　インフルエンザ、新型コロナ、アデノウィルス、ノロウイルス
溶連菌感染症、上記による肺炎　等

＊感染経路　経路は、飛沫や接触が多く、中には空気感染をするものもあります。
はじめは、何に感染しているかはわからないので、以下に記す感染対策をいつも気にかけて実施していきたいです。

＊感染対策　粘膜から感染するため、マスク、ゴーグル、フェースシールドを着用する。
手洗い、うがいを徹底する。
アルコール、次亜塩素での消毒を行う。
人と密着しない、距離を保つ。
換気をこまめに行うことを継続することです。





＜この時期に流行る病気の症状＞

**＊風邪・肺炎**
発熱（37℃台）、悪寒、鼻汁、鼻閉、咳、嘔吐、下痢

**＊インフルエンザ**
高熱（38～40℃3～4日間）37℃台の熱で経過することもある
関節痛、筋肉痛（急激に発症し重症化する事あり）

**＊感染性胃腸炎（ノロウィルス）**
下痢、嘔吐、吐き気、腹痛

**ここ数年インフルエンザの熱パターンが多様になってきたので、 軽い風邪と誤認して普段の生活を送っている間にウイルスを拡散している事もあります。いずれにしても予防が何より大切になります。**

＜予防と対策＞

**１．手洗いとうがい**

- 外出から帰ったら石鹸でよく流しながら手を洗う。
- 手洗い、うがいはセットにして、必ず行う習慣をつける。

**２．咳エチケット**

- 咳やくしゃみが出るようなら、マスクをつけ、無い時はティッシュ等で口と鼻を覆い顔を他方にそむけて行う。

**３．環境の清掃　（特に換気は重要）**

- 感染の源になるものは、すぐに廃棄、消毒する。
- 部屋の環境は、室温20～23℃、湿度60％位、適度な換気と共に空気清浄機等使用し、部屋の環境を新鮮に保つ。

**その他、快食・快眠、規則正しい生活リズムで免疫を高め、コロナだけでなくインフルエンザも、あらかじめの予防接種をおすすめします。**
**また、症状が出た場合は、早めに医療機関を受診して下さい。**

**過剰に恐れるのでなく、過去の学びから、上記標準予防策を日頃より実施し、罹患しないようにお過ごし頂きたいと思っております。**
**尚、終了しました健康診断について、ご質問がございましたらお申し出になって下さい。また、健康診断以外での面談の希望がありましたら、いつでもお申し出下さい。**
**年末年始、体調崩されませんようお過ごし下さい。**

**のぞみ園　看護師・スタッフ一同**