

ほけん便り (ふゆ号)

のぞみ園・のぞみ荘

令和元年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

師走に入り、急に冬が来たような寒さが到来してきましたが、
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？



今年は例年になく風疹が流行したり、またこの時期特有の感染症も出始めています。インフルエンザにおいては、既に学級閉鎖も出ています。

今一度、注意及び対策を知っておいて下さい。

看護師 植田

<この時期に流行る病気>

* 風邪・肺炎

発熱 (37°C台)、悪寒、鼻汁、鼻閉、咳、嘔吐、
下痢

* インフルエンザ

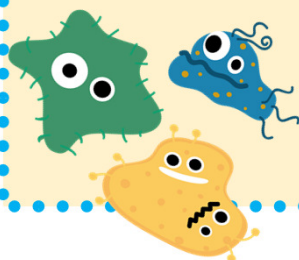
高熱 (38~40°C) 3~4日間) 37°C台の熱で経過する
こともある
関節痛、筋肉痛 (急激に発症し重症化する事あり)

* 感染性胃腸炎 (ノロウイルス)

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

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、インフルエンザの場合は、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。

尚、先日実施しました健康診断については、1月頃から個別の面談を予定しています。その際は、担当職員より、お声をかけさせていただきますので、よろしくお願い致します。また、健康診断以外での面談の希望がありましたら、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。

また、年明けに元気にお会い致しましょう。

のぞみ園 看護師・スタッフ一同