

10、11月のイベント風景

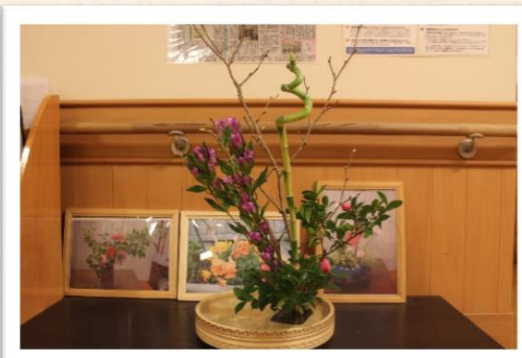
虹の会（歌謡）



ワールドメニュー



今月のお花



MOA光輪花様が綺麗なお花を生けて下さいました。

- とさみずき
- りんどう
- さざんか

インフルエンザ対策

毎年秋から冬の時期にかけては、インフルエンザが流行するシーズンになります。

インフルエンザは高熱・関節の痛みを生じ、重症化してしまう可能性もあります。感染を防ぐためには日頃からインフルエンザウイルスを体内に侵入させず、周りへ移さないように配慮することが必要です。

・インフルエンザに関して

インフルエンザにはA型・B型・C型の3つの型があり、そのうちA型とB型の感染力が強く、日本では毎年10人に1人は感染しています。軽症で済む方もいますが、重症化し脳炎や肺炎を併発する方もいます。特に高齢者・幼児・妊娠中の女性等は重症化する危険性が高いです。

・感染の経路

インフルエンザの感染する経路は飛沫感染と接触感染があります。

◆飛沫感染・・・感染している人のくしゃみや咳からつばなどと一緒にウイルスが空気中に飛散します。そのウイルスを口や鼻から他の人が吸い込むことで感染します。人が多く集まる場所では注意が必要です。

◆接触感染・・・感染者がくしゃみや咳を手で押さえ、そのままの手で周りの物に触れてウイルスが付きます。その物に別の人が触ってウイルスが手に付着し、その手で口や鼻に触ることで感染します。電車・バスのつり革・ドアノブ等の多くの人が触る場所は注意が必要です。

・インフルエンザ対策

◆手洗い・・・外出先からの帰宅時や食事前などはこまめに手洗いをしましょう。ウイルスは石鹼に弱いので、石鹼を使った入念な手洗いが効果的です。また、自身のくしゃみや咳にもウイルスを含んでいる可能性があります。くしゃみや咳で手を抑えた後はこまめに手洗いをしましょう。

◆予防接種を受ける・・・インフルエンザワクチンを接種することで発病の可能性を減らしたり、重症化の予防が期待できます。（絶対に発症しないわけではありません。）

◆マスクの着用・・・ウイルスが口や鼻から侵入するのを防ぎます。また自身のくしゃみや咳からウイルスが飛散する可能性を防ぎます。使用したマスクは放置せずに、ゴミ箱へ捨てましょう。

対策をしてもインフルエンザに感染してしまうことはあります。38度以上の発熱・全身の倦怠感などのインフルエンザが疑われる症状が出た場合には、早めに医療機関を受診しましょう。