

# まるめろ11月号

介護支援センターあけぼの会  
弥生苑デイサービス№259  
2021年11月1日発行

## 新しい職員のご紹介

新しい職員が入職しましたので、ご紹介します。

**小野 光子**看護師です！

10月18日から入職しました。  
慣れないことも多々ありますが、  
一生懸命頑張ります。  
よろしくお願いします。



## 新しいお仲間のご紹介

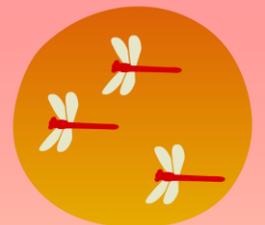


二名の新しいお客様がご利用になります



## 11月の単発アクティビティ

- 5(金) 布絵手紙
- 8(月) 折り紙教室
- 11(木) 万華鏡
- 16(火) 毛糸の小物入れ
- 17(水) 季節の折り紙飾り
- 20(土) クリスマス飾り
- 11月最後の週間 工作付き有料カレンダー(12月)



11月生まれの方  
二名の方が誕生日をお迎えになりました



# 保健だより

## コロナ対策と共にインフルエンザも 予防しましょう

毎年、秋から冬にかけては、インフルエンザの流行シーズンです。高熱や関節の痛みなどを伴い、人によっては重症化する恐れもあります。

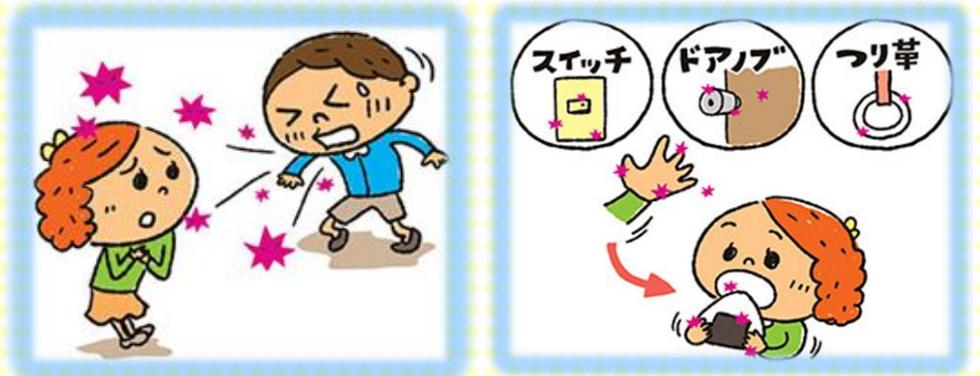
昨季はコロナ渦でマスク着用や手洗いなどの対策が徹底され、インフルエンザ患者が激減しましたが、その為、社会全体の集団免疫力が形成されておらず、今期はインフルエンザの大規模な流行が起こる可能性もあります。

### ① どうやって感染するの？

- ・飛沫感染：主な感染場所は、学校や劇場、満員電車などの人が多く集まる場所など
- ・接触感染：主な感染場所は、電車やバスのつり革、ドアノブ、スイッチなど

### ② 感染を防ぐポイント

- 1、正しい手洗い
- 2、ふだんの健康管理
- 3、予防接種を受ける
- 4、適度な湿度を保つ
- 5、人混みや繁華街への外出を避ける



### ③ インフルエンザかと思ったら

#### (1) 早めに医療機関へ受診してください

もし、急に 38 度以上の熱発が出て、咳やのどの痛み、全身の倦怠感を伴うなど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

#### (2) 安静にする

睡眠を十分にとるなど安静にしましょう

#### (3) 水分補給

脱水症状を予防するために、こまめに水分の補給が必要です

#### (4) 薬は医師の指示に従って正しく服用

医師が必要と認めた場合には、抗インフルエンザウイルス薬が処方されます。抗インフルエンザウイルス薬の服用を適切な期間(発症から 48 時間以内)に開始すると、発熱期間は通常 1~2 日間短縮され、ウイルス排出量も減少します。なお症状が出てから 48 時間以降に服用を開始した場合、十分な効果は期待できませんが、医師の指示を守って服用してください。

新型コロナのワクチンの 2 回目の接種後、2 週間以上あければ、インフルエンザのワクチンを打つことができます。昨シーズンはインフルエンザの流行はありませんでしたが、今シーズンどこかで出てくると一気に広がる可能性があり、注意が必要です！

