



ほっとかん地域包括支援センターだより

平成29年度 3号

インフルエンザは12～3月が流行期といわれています。そこで今回は、インフルエンザにかからない・うつさないための、6つの作戦をご紹介します！



作戦① 手洗いをしっかりと

汚れやウイルスを含む飛沫はドアノブなど様々なものに付着しています。ウイルスを落とすために手洗いをしましょう。



作戦② 室内の乾燥を防ぐ

空気が乾燥すると、感染症にかかりやすくなります。加湿器を使ったり、洗濯物を室内に干したりして、適切な湿度（50～60%）を保ちましょう。

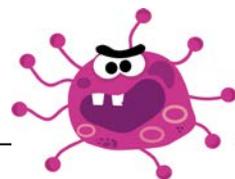
作戦③ 生活習慣に気を付ける

十分な睡眠時間・バランスの良い食事を心がけ、抵抗力を高めましょう。



作戦④ 人ごみは避ける

人ごみを避けることで、ウイルスに接触するリスクを減らしましょう。



作戦⑤ 予防接種で重症化を防ぐ

感染を100%予防することはできませんが、インフルエンザに感染して発症したとしても、重症化を防ぐ効果があるとされています。免疫ができるまで約2週間かかるので、早めの接種を！



作戦⑥ 咳エチケットを守る

咳やくしゃみがあるときはマスク（使い捨て・不織布製のもの）をつけましょう。マスクがない場合は、口と鼻を押さえ、他の人から顔をそらして離れましょう。



10月1日
妻ふれあいまつりに
おじゃましました♪
皆さんに脳トレを体験して
いただきました👏



広久手町はとクラブさんで
介護予防教室を開催しました★
理学療法士の先生の体操や
足をつかったゲームに取り組んで
いただきました！



ほっとかん地域包括支援センターは
妻地区で暮らす65歳以上の方の
介護・福祉・健康・医療等の無料総合相談窓口です。
市からの委託事業ですので安心してご相談ください。

担当：岩崎・進藤・柳・谷坂・清水
電話番号：0565-36-3006