

## インフルエンザ警報発令中

平成 21 年 1 月 26 日、愛知県で今シーズン初めての『インフルエンザ警報』が発令されました。昨年の警報発令は 2 月 10 日ですから、昨年より約 2 週間早いですが、ここ数年をみるとほぼ例年並ということになります。

### 日常生活でできる予防方法

日常生活ではまず、体調を整えて抵抗力をつけ、ウイルスに接触しないことが大切です。また、インフルエンザウイルスは湿度に非常に弱いので、室内を加湿器などを使って適度な湿度に保つことは有効な予防方法です。

#### 1. 栄養と休養を十分取る

体力をつけ、抵抗力を高めることで感染しにくくなります。

#### 2. 人ごみを避ける

病原体であるウイルスを寄せ付けないようにしましょう。

#### 3. 適度な温度、湿度を保つ

ウイルスは低温、低湿を好み、乾燥しているとウイルスが長時間空気中を漂っています。加湿器などで室内の適度な湿度を保ちましょう。

#### 4. 外出後の手洗いとうがいの励行

手洗いは接触による感染を、うがいはのどの乾燥を防ぎます。上を向いてうがいをする前に口をすすいで、口の中のウイルスを除去すると効果が上がります。

#### 5. マスクを着用する

ハイリスク群などどうしても予防が必要な方はマスクを着用しましょう。罹患した人では、咳やくしゃみの飛沫から他人に感染するのを防ぐ効果もあります。『人に対して』という意味で『エチケットマスク』などといわれることもあります。

### おやつ作りレクリエーション

11 月より開始されたおやつ作りレク。これから毎月おこなっていきます。

皆さん楽しみながら甘～いおやつを作っています。

もちろん、作った後は食べる楽しみも！

料理に不慣れな男性の利用者さんにも楽しんで作っていただけるよう工夫をしています。



やさしい風だより

第 8 号  
H21 年 2 月発行  
(医)瀧田医院

