

季刊誌 しゅん旬 秋の号vol. 23

今年の夏は、暑さを感じる事なく秋が来てしまいましたね。
 11月に入り朝晩は、ぐ~~~~んと寒くなり、日中との気温の差があり、
 体調を崩されやすい季節ですので、風邪やインフルエンザに、かからないよう気をつけて
 これから来る、寒い冬を乗り切りましょう。



~紅葉狩り~ IN 北大演習林

10月15日~21日まで北大演習林に、車内から紅葉を見学しに行きました。
 今年は去年より少し遅い紅葉でしたが、今年もきれいに色づいてくれました。



もみじが、緑、黄色、赤と輝いていましたね

こちらは、みゆさんで、作られた
 トイレットペーパーの芯と新聞紙のエコ紅葉です。
 いちばん・き・れ・い



ラーメンツアーinニングル

第二弾

9月5日、8日、17日第二弾のラーメンツアーに行ってきました。
 皆さん「美味しい」と、とてもいい表情でラーメンを召し上がっておいしかったですね。
 その一部紹介いたします。



は~♡せっちゃん♡
 と呼び合う仲よし2組
 は~うまいな~



久しぶりのらーめん
 とみゆさん、残さず
 食べました





ヘルスニュース



第2弾

春号の旬でもお伝えしましたが、今年の秋から冬にかけて、大流行する恐れのある新型インフルエンザについて、おさらいしていきたいと思います。

どのように感染するの？

主な感染経路は、飛沫感染と、接触感染です。

飛沫感染は、感染した人の咳、くしゃみ、つばなど飛沫とともに放出され、ウイルスを健康な人が、吸入することによって感染します。

接触感染は、感染した人が、くしゃみ、咳を手で抑えた後や鼻水を手でぬぐった後に、ドアノブ、スイッチなどに触れた場所にウイルスが付着し、健康な人が手で触れ、その手で目や鼻、口に触れることにより、粘膜、結膜などを通じて、ウイルスが体内に入り感染する場合があります。

予防方法???

- ・咳、くしゃみの際は、ティッシュ等で、口、鼻を被い、他の人から顔をそらすこと。
 - ・使ったティッシュは直ちにゴミ箱に捨てること。
 - ・咳やくしゃみを抑えた手、鼻をかんだ手は直ちに洗うこと。
 - ・咳やくしゃみ等の症状のある人には、必ずマスクを着けてもらう。(不織布製マスク)が最適
- マスクの付け方は、鼻からあごの下まで広げて使用する。

また次の点にも心がけてください。

★帰宅後や不特定多数の者が触れるようなものに触れた後の手洗い、うがいを日常的に行う

★感染者の2メートル以内に、近づかないようにする。

★十分に休養をとり体力や抵抗力を高め、日頃からバランスよく栄養をとり規則的な生活をし感染しにくい状態を保つこと。

★手洗いは、石鹸を用いて最低15秒以上行うことが、望ましく洗った後は清潔な布やペーパータオルで、水を十分にふき取ることが大切です。

正しい手洗いの方法

- ①手を流水で、濡らし石鹸を付け、手の平と手の平をこすりよく泡立てる。
- ②手の甲を、もう片方の手の平でこする。
- ③指を組んで、両手の指の間をこする。
- ④親指をもう片方の手でつつみこする。
- ⑤指先でもう片方の手のひらでこする(必要な場合は爪ブラシで指先を洗う)
- ⑥両手首まで丁寧にこすり、流水でよくすすぐ。

手洗い後は手指消毒用アルコールなどを使用すると効果的です。

正しい手洗い、うがいを行い、十分な休養や、栄養をとりインフルエンザに感染しにくい状態を作りましょう。^-^ ※予防接種をお受けすることをお勧めいたします。

今後の予定

12月 クリスマス会
2月 節分

京都病院デイサービスセンターわかさ

〒053-0021

苫小牧市若草町5丁目10-16

TEL 0144-38-2660

FAX 0144-38-2661

発行日 平成21年11月1日

編集責任者 内村 麻樹