ほほえみクラブ

ケアサポート金沢

平成25年　　11月 号　No., 65

ほほえみギャラリー

お知らせ

皆様の作品や可愛らしいペットを是非！紹介させて下さい!!
気軽に担当者へ声をかけて下さい!!

法話聞く
御堂抜ける
秋の風

亡き姉の
写真に添える
栗の飯

今回も、素敵な作品を提供して頂く事が出来ました。ありがとうございます。

「　俳句　」…匿名希望

「アクリルたわし」…相川信子　様の作品

①外から帰ったら手洗い・うがい＆洗顔
まずはガラガラうがいでウィルスを外に出してしまいましょう。うがいには喉の乾燥を防ぐ効果もあります。手洗い・うがいは毎日しているという方も、洗顔まではあまりされていないかもしれません。実はインフルエンザウィルスは顔などにもついている場合があるので、手洗い・うがいと合わせて行うとさらに効果が上がります。

②栄養と休養を十分にとって体力を保つ
疲れがたまっている時や、睡眠不足が続いている時はインフルエンザウィルスに感染しやすい状態になっています。感染すると重症化する可能性も高くなりますから、栄養のあるものを食べて、早寝早起きで充分な睡眠をとって、体力を保つことはインフルエンザを予防する上でとても大切です。

③適度な温度、湿度を保つ
インフルエンザウィルスは乾燥した状態で活発に活動します。湿度が40%以下になると感染力がアップします。また、機密性の高い部屋では、インフルエンザウィルスが長時間浮遊している事あるので、定期的に換気を行う事も大切です。

④マスクをつける
インフルエンザは、インフルエンザにかかっている人の咳・クシャミ・つばなどと一緒に放出されたウィルスを吸い込む事で感染します。マスクをつける事で、ウィルスを吸い込む事を防ぐ事ができます。また、インフルエンザにかかった人がマスクをつける事で、他人に感染させることも防ぐ効果があります。