



インフルエンザの予防接種をしましょう

インフルエンザは空気が乾燥する時期になると流行する傾向にあります。これは気温や湿度が低くなるとくしゃみや咳による飛沫が空気を通して蔓延しやすくなるためです。気温が低い時期はより室内で過ごす事が増え、閉ざされた空間にいることで感染者が増えるとされています。

インフルエンザの流行の時期と感染した際の症状は型によって違います。

A 型…12 月～2 月

- ① 突然の高熱(3～4 日程度 38℃以上の高熱が続く事がある)
- ② 寒気・悪寒・関節痛・頭痛・倦怠感・食欲不振などの全身症状
- ③ 鼻水や咳などの呼吸器症状



B 型…2 月～3 月

- ① 熱は高熱が基本だが、微熱症状で済む事がある(A 型よりも症状が軽い)
- ② A 型に比べると、消火器症状が出る事が多い

C 型…ピークは 1～6 月とされていますが、どの時期でも感染する可能性があることから 通年性インフルエンザとも呼ばれています。



- ① 高熱や全身症状が出ることは少ない
- ② 鼻水や咳、のどの痛み
- ③ 4 歳以下の幼児が感染することが多い
- ④ ほとんどの大人は免疫を持っている為、感染しにくい



※ まれに重症化することがあります。重症化した場合には、高熱・嘔吐・下痢・腹痛・発疹など症状が現れるため、症状の軽いうちに受診をしましょう。

《 頭の体操 》

ラグビーのワールドカップは盛り上がりましたね!! バレーボールのワールドカップや野球の日本シリーズの熱い戦いは終わってしまいました。。

ここで問題です! それぞれのスポーツは 1 チーム何人で行うか知っていますか?

各スポーツ 1 チームのメンバーを足した合計を□に記入してください。

ラグビー + バレーボール + 野球 + サッカー = □ → 答えは裏

保湿剤の正しい塗り方をご存知ですか？

【 基本的な塗り方 】



手を清潔にして、保湿剤を取ります。



保湿剤を点在させます。



指先ではなく、手の平を使ってやさしく丁寧に、できるだけ広い範囲に塗ります。体のしわに沿って塗ると、皮膚に広がりやすくなります。



【 塗り方の工夫 】



●入浴後、5分以内に塗りましょう。
保湿剤は皮膚が水分を吸収している入浴後に塗るのが効果的です。できれば入浴後5分以内に、早めに塗るようにしましょう。



●塗る前に皮膚を湿らせておきましょう。
保湿剤は皮膚から水分が逃げないように『ふた』をする役割を持っています。そのため、保湿剤を塗る前に水や化粧水で皮膚を軽く湿らせておくと、十分な保湿効果が得られます。



【 軟膏の塗り方 】



●柔らかくしてから塗りましょう。
ワセリンなど保湿軟膏は皮膚の表面に膜をつくり、水分の蒸発を防ぎます。寒い時期は硬くなるので、手の平で温めて柔らかくしてから塗りましょう。硬いまま塗ると、皮膚を傷つける場合があります。



《 頭の体操 》の答え→ 41

ラグビー15人 + バレーボール6人 + 野球9人 + サッカー11人 = 41人

☆お気軽にお問合せください☆



ケアフル

訪問看護リハビリステーション

TEL 0574-49-7570
FAX 0574-49-7571

岐阜県美濃加茂市川合町2丁目7-21