

いろのはだより

2023.11.21発行

いつもお世話になっております。訪問看護ステーションいろのはです。冬の初めの時期となりました。日増しに寒くなってまいりましたが、お元気に過ごされてますでしょうか？

さて今回は、11月下旬から3月頃まで流行するインフルエンザについて予防のポイントをご紹介します。

インフルエンザ「予防」のポイント



インフルエンザは11月下旬から3月頃まで流行します。流行のピークは1月から2月で、4月から5月にかけて減少します。症状は38℃以上の発熱、咳、のどの痛み、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身の症状が突然現れます。基礎疾患（持病）のある方や乳幼児、高齢者は重症化することがあるので、特に予防を心がけましょう！

インフルエンザは咳やくしゃみによって飛沫感染するので、次の予防方法が効果的です。

- ①手洗い・うがい<アルコール製剤による手指消毒も効果があります>
- ②咳やくしゃみが出るときはマスクをする<咳やくしゃみを他の人に向けて発しないように>
- ③室内を適度な湿度にたもつ<50~60%。気道粘膜の防御機能を守るのにも効果的です>
- ④ワクチン接種の検討<流行するウイルスの型は変わるため、毎年のワクチン接種が重要です>

寒暖差も大きくなり体調を崩しやすい時期です
インフルエンザを予防して楽しい冬を過ごしましょう



訪問看護空き状況

11月 21日時点

◎余裕あり ○空きあり △空き少・空きなし

	月	火	水	木	金	土	日
8時~10時	△	△	△	△	△	—	—
10時~12時	○	△	○	○	△	—	—
12時~14時	△	○	△	○	○	—	—
14時~16時	△	○	△	△	○	—	—
16時~18時	○	○	○	△	○	—	—
18時以降	—	—	—	—	—	—	—

