

千里寮だより

27年冬号

明けましておめでとうございます

皆様のご健康とご多幸を
お祈り申し上げます。

職員一同。



ノロウイルスについて

ノロウイルスは、乳幼児から高齢者にと
たる幅広い年齢層の急性胃腸炎です。特に
秋から春先にかけて流行します。非常に感
染力が強く、少量のウイルスでも人に感染
します。潜伏期間は24時間〜48時間。
主な症状として嘔気・嘔吐・下痢で、軽い
発熱を伴うこともあります。

インフルエンザについて

インフルエンザとは、「インフルエンザ
ウイルス」によって引き起こされる感染症
です。季節性インフルエンザは主に冬場に
流行していましたが、新型インフルエンザ
は夏場に流行しています。インフルエンザ
にかかると、**38℃以上の急な発熱・頭痛**
・**関節痛・筋肉痛・倦怠感**などの全身症状
が強く表れ、あわせて鼻水・咳・喉の痛み
などの症状もみられます。高齢の方や基礎
疾患を持つ方がインフルエンザにかかると
気管支炎・肺炎などを併発し重症化し、最
悪の場合は死に至ることもあります。
「インフルエンザかな？」と思われる場合
は、看護師へ相談の上、早めの医療機関受
診をして、適切な治療を受けましょう。



日常生活における 予防と対策

最大の予防法は、流行前にワクチンの接
種を受けることです。ワクチンを接種する
ことで感染しにくくなり、かかったとして
も軽い症状ですむことが証明されています
生活する上での予防としては、人混みを
避け、外出時にはマスクを着用し、ま
また、帰宅した際には「手洗い」「うがい
をしてください。室内では加湿と換気をよ
くしましょう。

予防するには

- 手洗い
- うがいをする
- マスクをつける
- ウイルスがついた手で鼻や口、目をこすると感染しやすい

手洗いの方法 (東京都健康安全研究センターの資料から)

- 1 手のひらをよくこする
- 2 手の甲をのばすようにこする
- 3 指先・ツメの間を念入りにこする
- 4 指の間を洗う
- 5 親指と手のひらをねじり洗う
- 6 手首も忘れずに洗う

千里寮では食事前の換気・消毒を実施し
ています。これからもご協力よろしくお願
い致します。

野外生活訓練



十月二十九日から一泊で福井県へ野外生活訓練に行きました。有名な恐竜博物館やこんぶ館などを観光し、綺麗な旅館で、ゆつくりと温泉に浸かり日頃の疲れを癒やされました。



第14回

千里祭



十月十七日に第十四回千里祭が行われました。今年は、有名なマジシャンや子供達によるチアダンスなど普段近で観ることのないステージだったので、驚きも迫力もすごかったです！
夕方からの屋台では、例年好評のものや新たに追加された食べ物もあり、皆さん満足されたかと思えます。
また来年楽しみにしててください。

数日前まで、比較的暖かい日が続いていましたが、餅つき当日は冬らしい気温で寒かったですね。寒い中皆さん「よいしょよいしょ」とかけ声を掛け合い、二白出来上がり、出来たお餅はティータイムで食べました。

餅つき



毎年恒例のクリスマス会！今年も○×クイズ、ビンゴを行いました。ビンゴではなかなか当たりが出ずにハラハラしましたが、無事に用意した景品は全てなくなりました。

クリスマス会

