

小規模多機能ホーム わおん新芽

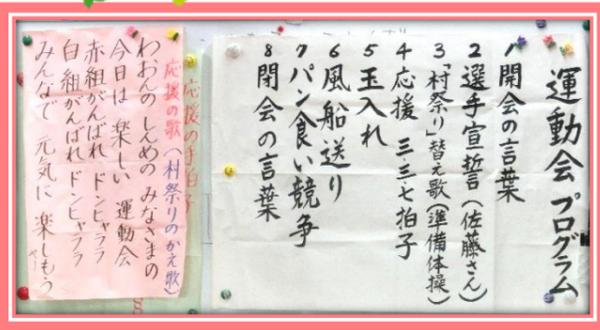
平成29年11月号



10/25、新芽運動会を開催いたしました。
 日常のレクリエーションで、紙花や紙玉、旗作り、応援練習を取り入れ、皆様当日を大変楽しみに待たれました。

当日は、ご利用者様代表による『選手宣誓』から始まり各競技、全員参加で楽しむ事が出来ました。

今年の勝利は赤組！



ご夫妻対決
 両者とも、奥様の勝ち！



うちわを使って
 風船送り



玉入れ
 赤組の勝ち！

インフルエンザ予防

～ 感染しない！ 感染させない！ 豆知識 ～

先月中旬、大垣市の小学校でインフルエンザによる学級閉鎖がありました。この時期は季節の変わり目等、体力が落ちている場合も多く、秋のインフルエンザにも注意が必要です。インフルエンザがどのようにして感染するのかを知り、『感染しない！ 感染させない！』予防・体力作りに努めましょう！

《飛沫感染》

- ① 感染者の咳・クシャミ・ツバ等の飛沫と一緒にウイルスが放出。
- ② 別の人が、そのウイルスを口や鼻から吸い込み感染。

《接触感染》

- ① 感染者が咳・クシャミを手で押さえる。その手で周りの物に触れ、ウイルスが付く。
- ② 別の人が、その物に触って、ウイルスが手に付く。

感染経路を絶つ = インフルエンザに感染しない！
 その為の予防策は…

手洗い・うがい
 帰宅時、調理前後、食事前などこまめに行う。

毎日の健康管理
 十分な睡眠とバランスの良い食事に心がけ、免疫力を高める。

予防接種
 発症する可能性を減らし、重症化を防ぐ効果がある。

適度な湿度
 室内 50～60%

ワクチン接種後、免疫が出来るまでに2週間程かかり、ワクチンの効果は5ヶ月ほどで切れます。冬の流行期間をカバーするためには、10月末～12月始めまでに済ませるのが理想的です。

