

# ふれデイ通信

感染症に負けない「冬の暮らし」 編

【第13号 令和4年11月発行】

【発行元】

社会福祉法人 鳥取市社会福祉協議会

地域支え合い支援課 ふれあいデサービス担当(矢延・高土居)  
〒680-0845 鳥取市富安二丁目104-2(さざんか会館1階)

TEL: (0857) 24-3180 FAX: (0857) 24-3215

朝の寒さが身にしみる季節となりました。皆さまお変わりはありませんか。  
今回は冬に気を付けたい【インフルエンザ】についてお知らせします。

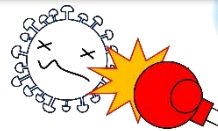


## インフルエンザについて

近年はマスク等、新型コロナの感染対策が徹底され減少傾向のインフルエンザ。しかしその分、抵抗力が落ちており注意が必要です。風邪との大きな違いは全身症状があるかないかで、特徴は38℃以上の高熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身のだるさなどがあります。免疫力が低下している方、持病、喘息、慢性呼吸器疾患、心疾患、糖尿病など代謝性疾患のある方などは、肺炎等、重症化してしまう事もあります。



## インフルエンザの予防対策



### ワクチン接種

発病の可能性を減らすことができ、重症化を予防することが期待できます。  
接種回数は原則1回。



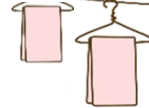
例年12～4月頃に流行し、1月末～3月上旬に流行のピークを迎えるため、12月中旬までに接種を終えることが望ましいと考えられます。

### 適度な湿度

適切な温度と、湿度(50～60%)を保つことが効果的です。

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。

暖かい室内では、加湿器や濡らしたタオルをかけるなど、工夫をしましょう。



### 健康管理

普段から十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけ、免疫力を高めましょう。  
免疫力が低下すると感染しやすくなり重症化するおそれもあります。



たんぱく質



糖質



脂質



ビタミン



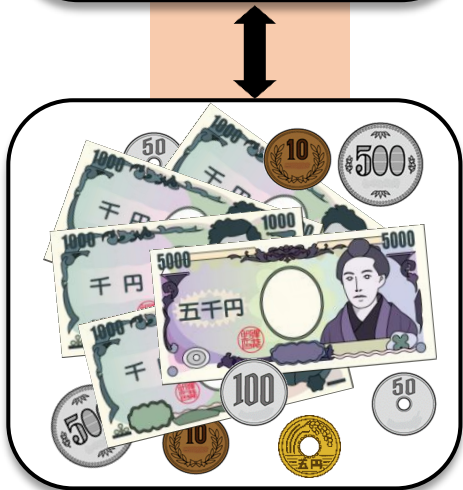
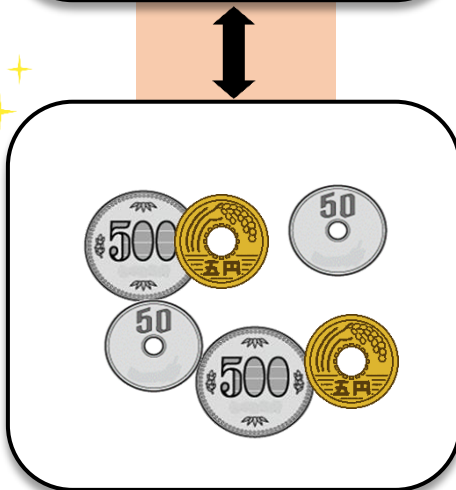
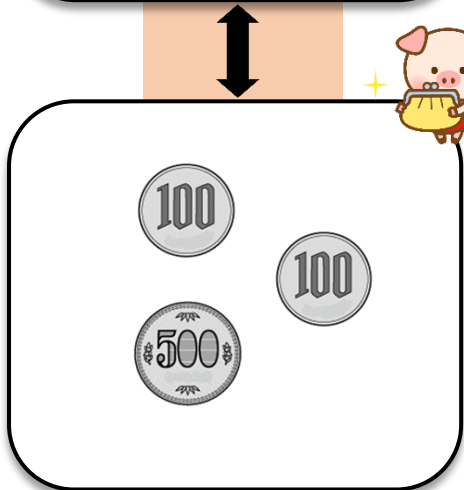
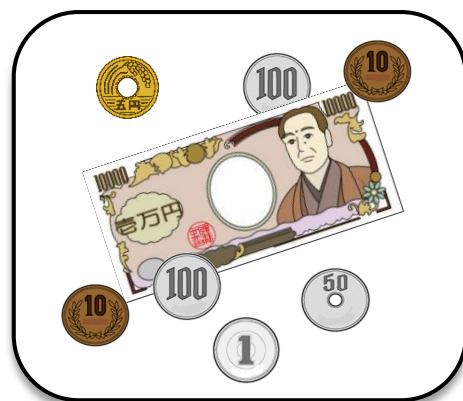
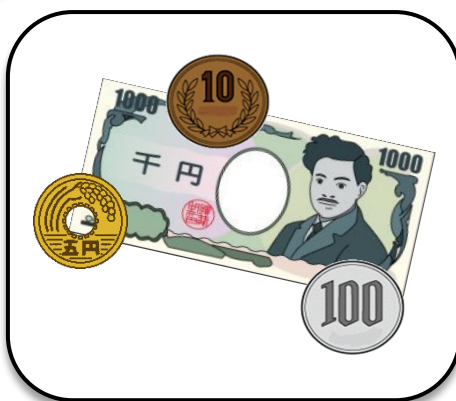
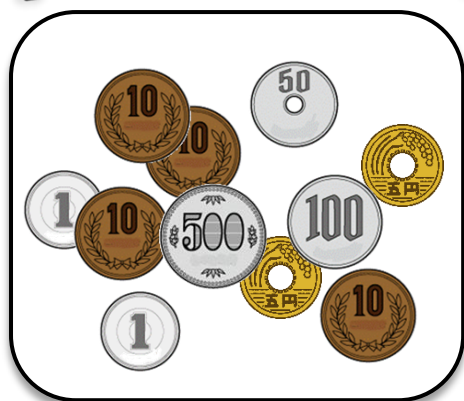
ミネラル



感染症予防には引き続き、  
手洗い、マスク、アルコール  
消毒等が有効です。



上と下、どちらが多いでしょうか^^?



いくらあるでしょうか^^?



前回の回答

- 1 ハチマキ 2 姉妹 3 換気扇 4 マスク 5 花見 6 ごぼう 7 アメリカ  
8 キリン 9 炎天下 10 スープ 11 やかん 12 コンクリート 13 屋久島 14 えんどうまめ