

しおさいデイサービスセンターだより

Shiosai Day-Service Center News

インフルエンザにご注意！

全国的に猛威を振るっておりますインフルエンザ！

今年はインフルエンザA型とB型の2種類が流行しています。

インフルエンザは3日程度潜伏した後発症し、健康な人は1週間程度で治りますが、乳幼児や高齢者は重症化する恐れのある感染症です。

普通の風邪と違い、全身に症状が出るのが特徴で、咳や鼻水だけでなく、倦怠感や**関節の痛み**が出ます。また、**急激に症状が悪化**し、風邪よりも高い熱が出ます。

インフルエンザ予防として・・・

- ① 外出後の手洗い・うがい
- ② 人ごみを避ける。
- ③ 適度な温度と湿度を保つ
- ④ 栄養と休養
- ⑤ マスクの着用



30年1月のデイサービスセンター

1月は皆さんと一緒に初詣に出かけてきました。
車中の皆さんはヤンヤンヤと、とても賑やかでしたが、
いざ神殿前に立つと神妙な面持ちで祈願されていました。



介護のことなどで、お困りのことなどございましたら、しおさいまでお問い合わせください。

担当 しおさいデイサービスセンター 生活相談員 下川 ^{さとみ} 智美

連絡先 **85-0539**