

# しおさいデイサービスセンターだより

Shiosai Day-Service Center News



## インフルエンザに注意！！！！

先月もお伝えしましたが、現在、県内ではインフルエンザが流行っております。特に県南地区は多くの罹患者がおり、学校などでは学級閉鎖など、各機関とも苦慮している状況です。

今年は特にインフルA型が多いようです。このA型のやっかいなところはこのウイルスはパンデミック（爆発的流行）を引き起こす要素があるところです。

先月もお伝えしたとおり、**手洗い・うがい・十分な睡眠、休養・栄養を取る・マスクの着用**を心掛けるようお願いいたします。



私も外出先から帰ったら、手洗いはしていますが、ただ単に手のひら指先だけを洗うのではなく、手の甲や手首まで念入りに洗っています。

またうがいもイソジンをコップに2～3滴入れてまず、口をゆすぎ、その後、喉をうがいするようにしています。

さらに苦しいですが、鼻の中にも水を通し、口から出すようにしています。

身体だけでなく、お部屋も定期的に空気の入替えをするなど、環境面も大切です。暖冬とはいえ、まだまだ寒い日が続きます。くれぐれもお体ご自愛ください。



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 小手川 哲夫

連絡先 85-0539