第２向陽新聞

令和８年
１１月
第２６３号

利用者様そしてご家族の皆様いかがお過ごしでしょうか？
１１月に入り秋の深まりとともに朝晩の冷え込みも少しずつ強くなってまいりました。
いよいよ紅葉シーズンの到来です。１１月から１２月にかけて気温が平年より高めの予想で紅葉時期は平年並みか平年より遅い見頃となる見込みです。

インフルエンザウイルスから身を守る為に

インフルエンザとは

インフルエンザに感染すると高熱、咳、喉の痛み、筋肉痛などの症状が現れ、重症化すると肺炎や脳炎を引き起こします。感染の原因はくしゃみや咳などから出る飛沫です。ウイルスが付いたものに触った後、手を洗わずにいると、ウイルスが目や鼻、口から身体に侵入し、感染することがあります。



予防接種は10～12月がおすすめ

インフルエンザ予防にはワクチン接種が非常に効果的です。ワクチンを接種することで、インフルエンザに感染するリスクを約 40～60%減らすことができ、万が一感染しても、重症化を予防できます。
ワクチンは接種から効果が現れるまで、通常約 2 週間かかり、3 か月以上効果が持続すると言われています。
（個人差や年齢、健康状態によって異なりますので、あくまで目安となります。）
流行時期は例年 12 月～3 月ごろなので、接種のタイミングは 10 月～12 月がおすすめです。
早めの接種を心がけましょう。



予防のポイント

●基本は手洗い・うがい・マスク

手洗いは感染症予防の基本です。外出先から帰宅したときや食事の前後、咳やくしゃみの後などは、石鹸で手洗い、もしくは、アルコールで手指消毒しましょう。石鹸で手を洗う場合は流水で 20 秒以上かけて洗うことが大切です。また、ウイルスの侵入を防ぐために、うがいやマスクの着用を行いましょう。



●室内の換気をしよう

ウイルスは空気中に漂って拡散します。冬場は暖房を使うために換気を忘れがちですが、こまめに窓を開けて換気をして、室内のウイルスを追い出しましょう。



●規則正しい生活を心掛けよう

十分な睡眠と休養は免疫機能を保ち、感染を予防します。成人は 1 日 7～8 時間の睡眠をとることで免疫力が高まり、インフルエンザなどの感染症に対する抵抗力が向上します。また、免疫機能を高めるためには、栄養バランスの取れた食事を心がけましょう。さらに、ウォーキングやストレッチなど体を動かすことで体の免疫力を強化できます。週 3～5 回、1 回あたり 30～60 分程度の軽い運動を目標にしてください。

インフルエンザ予防策チェックシート



□インフルエンザの予防接種を受けている（受ける予定だ）。 □外出後、手洗い・うがいを行っている。
□人混みではマスクを着用している。 □外出先でもアルコール消毒液で手指消毒をしている。
□室内の換気をこまめに行っている。 □十分な睡眠をとっている。（7～8 時間程度）
□バランスの良い食事を心がけている。 □1 回あたり 30～60 分程度の軽い運動をして体力を維持している。

4個以下の場合は感染のリスクが高まります。できることから始めて、感染予防に努めましょう。
インフルエンザの流行シーズンを健康に過ごすために、自分のできる予防策を見直してみてください。



協会けんぽ健康コラム引用

敬老会




敬老お祝い膳



































上：敬老会では、敬老お祝い膳を食べていただき、紙芝居を鑑賞していただきました♬最後にお花をプレゼントさせていただきました。
下：習字教室では『実りの秋』『松茸』『栗ごはん』『柿』など秋にちなんだ文字を書いていただきました♪

習字教室







