

メディアケア・くれ便り

11月は別名 霜月（しもつき）と呼ばれ、文字通り寒さを感じる時期となりました。暦の上で立冬も向かえ、寒い冬が目前であることを感じますね。この時期、毎年流行るのがインフルエンザ。今回はインフルエンザ予防についてお話しします。

インフルエンザを予防する有効な方法

①流行前のワクチン接種

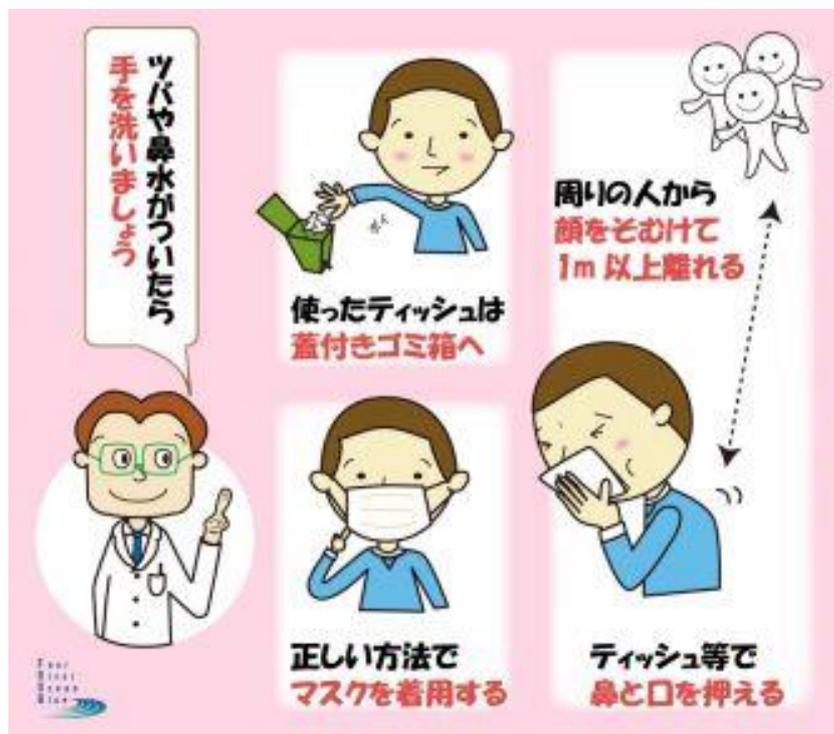
去年までのワクチンは、A型2種類とB型1種類を合わせて3種類のウィルス株が含まれていましたが、今シーズンは2株入れ替わり、A型2種類とB型2種類の計4種を含むワクチンとなりました。

②手洗いやアルコール製剤による手指の消毒

手洗いで付着したウィルス洗い落とすことや、アルコール製剤による手指の消毒もインフルエンザウィルスに対して有効です。



③咳エチケットを心がける



- ★他の人に向けて咳やくしゃみをしない
- ★咳やくしゃみが出る時はマスクをする
- ★手のひらで咳やくしゃみを受け止めたら手を洗う など心がけてください。

そのほか、乾燥しやすい室内では加湿器などを使って適切な湿度（50～60%）を保つことや、十分な休養とバランスのとれた栄養を取ることで、人混みを避けることなどを心がけましょう。

**来月の行事は 11月11日(水)です
ご家族様のご参加をお待ちしています！**

平成27年11月1日発行