



インフルエンザにご注意ください！



寒くなるこの季節、インフルエンザウイルスが活発になる時期でもあります。



・普通の風邪とどう違うの？

一般的な風邪は熱が1日の中で上がったり下がったりしますが、インフルエンザでは40℃近い高熱が出続け、のどの痛みや体のだるさがとても強く出ます。
また一般的な風邪の多くは、風邪のひきははじめから鼻水が出てきますが、インフルエンザでは主に熱が下がり、症状が落ち着いてきた頃から鼻水が出始めるのも特徴の一つです。



・予防は「せっけん手洗い」と「水道水でのうがい」

外から帰った時や調理の前後、食事の前など、こまめに手を洗うことが大切になります。
インフルエンザウイルスは石鹸に弱いので、しっかりと泡立てて洗うことが有効な予防法です。

うがいの際は水道水がおすすめです。近年の研究では「うがい薬は原因となる菌やウイルスに対しても有効ですが、のどの粘膜を守ってくれる常在菌や粘膜そのものまで洗い流してしまうため、逆に風邪やインフルエンザにかかりやすくなってしまう可能性がある」との報告がされています。

また、インフルエンザウイルスは加湿されることで活動が抑えられる為、加湿器などを使用する事も有効な予防法となります。



・十分な休養で病気にかからない体づくりを

「バランスの取れた食事、適度な運動、十分な睡眠を心がけてウイルスに負けない体づくりが大切です。」と、わかっているにもかかわらず忙しくてできませんよね(*^-^*)

「今日は予防のために30分早く布団に入ってみよう」といった簡単なことからスタートしてみるのもいいかもしれませんね(^_^)



ライブエナジー株式会社

ほうかごとう
放課後等ディサービス

きみ さと
アミティエ季実の里

〒002-0861 札幌市北区屯田 11 条 3 丁目 5-13

TEL (011) 555-1298

FAX (011) 777-8790

ホームページ <https://www.live-energyweb.com/>

ブログ <http://ameblo.jp/live-energy/>



日々の活動を載せています



「アミティエ季実の里のブログ」



放 課 後 等 デ イ サ ー ビ ス

A M I T I E

ア ミ テ イ エ



ハロウィンパーティー

ライブエナジー株式会社

放課後等ディサービス「アミティエ季実の里」

ニューズレター第18号 平成30年11月発行



いよいよ冬のお便りが空から届きました。

クリスマス、冬休み、お正月、冬は楽しいことがたくさんです(*^-^*)

さて、今月のニューズレターは先日みんなで盛り上がったハロウィンパーティーの様子を中心にお届けいたします！

ご飯をたくさん食べて、風邪なんか吹き飛ばしちゃおう！

ハロウィンパーティー

日々の様子



▲ 今年もみんなでランタンを作りました！



▲ ストレッチ体操 みんな身体が柔らかい！



▲ みんなの前で絵本を読む発表会！



▲ 崩れる1秒前！

