



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、風邪のひきはじめて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(^^)♪



放課後等デイサービス

AMITIE

アミティエ



ハロウィンパーティー

ライブエナジー株式会社

放課後等デイサービス「アミティエ季実の里」

ニュースレター第41号 令和2年10月発行



紅葉がきれいな季節になりました。アミティエ季実の里のお友達は寒さに負けず今日も遊びに、お勉強に、毎日元気いっぱいです☆
今年も残すところ2か月です！毎日楽しく過ごしましょう♪

ライブエナジー株式会社
ほうかごとう
放課後等デイサービス

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」

HAPPY HALLOWEEN



HAPPY HALLOWEEN

HAPPY BIRTHDAY