

大泉支所通信

大泉高齢者相談センター大泉支所



平成28年 冬号

インフルエンザを予防しましょう！

インフルエンザの予防のポイント



1 「外出後の手洗い・うがい」の徹底

うがいや手洗いは、手指や身体に付着したインフルエンザウィルスを除去するのに効果的です。くしゃみや鼻をかんだりした時や、帰宅時には流水と石鹸でよく手を洗いましょう。流水が使えない時は、アルコールを含んだ消毒を使いましょう。

2 「咳エチケット」

- (1) 咳などの症状がある時は、マスクを着用しましょう。マスクは、市販の「不織布マスク」が推奨されます。装着時は、顔にフィットさせるようにしましょう。
- (2) 咳・くしゃみをする時は、回りの人から顔をそむけましょう。
- (3) 咳・くしゃみをする時は、ティッシュなどで口と鼻を覆って押さえましょう。
- (4) 使用したマスクや鼻汁・痰などを含んだティッシュは、蓋付のゴミ箱やビニール袋に入れて捨てましょう。燃えるゴミになります。

3 「人ごみを避ける」

可能な限り人ごみは避けましょう。体調の悪い時は、外出しないで家で休みましょう。



4 「適度な湿度を保つ」

空気が乾燥すると、喉の粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。加湿器などを使って、十分な湿度（50～60％）に保ちましょう。

5 「十分な休養とバランスの取れた栄養摂取」

からだの抵抗力を高めるため、十分な休養と栄養を取ることが必要です。ビタミンやたんぱく質を取るよう心がけましょう。睡眠を十分取ることも大切です。



6 「流行前の予防接種」

インフルエンザワクチンは、かかった場合の重症化防止に効果があるとされています。ワクチン接種から効果が発揮されるまでに2週間ほど必要ですので、できるだけ流行前に予防接種をすませておきましょう。

資料：「練馬区健康部保健予防課」抜粋

脳のトレーニング

なぞなぞ問題に挑戦してみましょう！



①カメがいつも背負っている飲み物って何ですか？

◇ヒント 炭酸の入った茶色い飲み物です

②こちらのお話を笑顔で聞いてくれる人がいると嬉しいですね。では、私たちの話をいつも聞いてくれる植物は？

◇ヒント 二文字の花です



③こぼしたら減ってしまうのが飲み物です。では、こぼしてもこぼしても減らないものといえば何？

◇ヒント ついついこぼしてしまいます

④声をかけられたら、返事をかえますよね。

では、よんでもよんでも返事をしないものといえば？

◇ヒント 一人で静かに見るものです

⑤ほしはほしでも、すっぽくて食べれるほしは何？

◇ヒント ごはんのお供に最適です

※解答は最終ページにあります