



通りハ便り11月号



令和3年11月10日 発行
介護老人保健施設たまむら

肌寒さが身に染みる冬隣、身も心も引き締まりますが皆様体調はいかがでしょう。新型コロナウイルスも少し落ち着いたように見えますがまだまだ油断できない日々が続きます。引き続き感染対策のご協力をお願い致します。10月よりインフルエンザの予防接種が始まりました。先日配布しましたお知らせの通り再度お願い申し上げます。医療機関によっては在庫数が少なくなっているところもあるようです。早めの予約をお願いいたします。

先月の出来事

10月11日～16日に曜日対抗選手権として玉入れ大会を開催しました。感染対策として個人戦での玉入れとなりました。例年では大きなイベントである運動会ですが少し運動会気分を感じられる一週間でした。優勝は水曜日チームでした。おめでとうございます！

水曜日チーム表彰式

11月のイベント告知！！

久しぶりにボウリング大会を行います。大きなボールを使うので迫力ある大会にしましょう！！



11月(霜月・しもつき) 歳時記

霜が降り始める頃で「霜降り月」、また10月のカミ(上)の月に対するシモ(下)の月から「しもつき」と呼ばれたと言われています。

- 11/3 文化の日
- 11/7 立冬
- 11/15 七五三
- 11/19 ボジョレー・ヌーヴォー解禁
- 11/23 勤労感謝の日
- 11/22 小雪
- 11/24 十日夜



中庭にかぶと小松菜を植えました。速くも芽が出てぐんぐん成長しています。収穫が楽しみです！

インフルエンザとノロウイルス対策！

- ・インフルエンザにかからないためには**感染経路を断つこと**、**予防接種を受けること**、**免疫力を高めること**が大切です
- ・ノロウイルスによる感染を防ぐには**手洗い**、**人や食品からの感染を防ぐ**事が大切です



症状

インフルエンザ

比較的**急速に38℃以上の発熱**があり、**せきや喉の痛み**、**全身の倦怠感**があります。

ノロウイルス

冬期に流行しやすく潜伏期間は**24～48時間**。**吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、微熱**があり、子どもや高齢者などでは重症化しやすいです。



対策

インフルエンザ

・感染経路を断つ

飛沫感染・接触感染を防ぐ事が重要です。**マスクの着用、帰宅時や調理の前後、食事前などやこまめな手洗い**を心掛け、**アルコール消毒**をするのも効果的です。

・予防接種を受ける

発症する可能性を減らし、発症しても重い症状になるのを防ぎます。

・免疫力を高める

免疫力が弱っていると感染しやすくなります。普段から**十分な睡眠とバランスのよい食事**を心掛けましょう。



ノロウイルス

・手洗い

特に**食事前、トイレの後、調理前後は石鹸でよく手を洗い**、**温水による流水で十分に流しましょう**。**アルコール消毒はノロウイルスには効果がないので注意しましょう**。



・食品はしっかり加熱

食材の中心部までしっかり火を通しましょう。まな板、包丁、食器、ふきんなどの調理器具は使用後すぐに洗いましょう。**熱湯(85℃以上)で1分以上の加熱消毒が有効です**。



老健たまむらの

facebook

もご覧ください！

