

身近に潜む感染症について知りましょう。

冬は感染症の季節！気温と湿度が低下し、ウイルスが活動しやすくなります。子どもや高齢者は重症化する恐れがあります。症状や特徴を知り、集団に持ち込まない・広げないために備えましょう。

	流行時期	主な症状
ノロウイルス 感染症	例年11月頃から増加し始め、12～3月が発生のピークとなります。	吐き気、嘔吐、下痢、腹痛です。突然、吐き気や嘔吐を発症し、続いて下痢・腹痛が起こります。なお感染しても軽い風邪のような症状だけの場合や自覚症状のない場合もあります。
ロタウイルス 感染症	例年1～4月にかけてピークがみられます。	嘔吐、下痢、発熱です。下痢の程度はウイルス性の中では一番重く、また米のとぎ汁のような白色の下痢便が特徴です。
インフル エンザ	例年11月下旬から始まり、1～3月頃にピークとなり、4～5月にかけて減少します。	突然の38℃以上の高熱と全身のだるさ、筋肉痛などの全身症状が起こり、これと同時があるいは少し遅れてのどの痛みやせきなど呼吸器症状が現れます。



感染症にかからないため、うつさないためには、**手洗い・手指消毒、うがいの習慣、マスクの着用**を行いましょう。
また水道のコックや蛇口も手と同じくせっけんでよく洗いましょう。
生食用食材はよく洗浄し、加熱調理する食品は十分火を通しましょう。
栄養と睡眠をしっかりととり、丈夫な体を作らしましょう。



正月太りにならないようにするには？

年末年始は忘年会や新年会など、たくさん食べる機会があり摂取カロリーは増え、その上でお正月はゆっくり過ごされる方も多く普段よりも消費カロリーが少なくなりがちです。またアルコールを摂りすぎると体がむくんでしまうのも正月太りの原因のひとつです。

正月太りの予防策

●よく噛んで食べる

食べすぎを防ぎます。

●野菜から食べる

野菜から食べると食物繊維が糖質の急激な吸収を抑えてくれます。

●ストレッチやマッサージをする

老廃物を流すようにマッサージするのがおススメです。またずっと座っていることが多いと体の歪みが出てきている可能性があります。ストレッチで骨盤などの歪みを矯正しておきましょう。



訪問看護ステーションきぼうは
看護師さん、

募集中

です！

資格手当あり！経験豊富な先輩方が丁寧に指導しますので安心して働けます。詳しくはお電話またはHPをご覧ください。

ライフサポートNEO

勤務地▶兵庫南2丁目4番22号

電話▶0952-29-2600

担当▶松尾

資格▶看護師免許

経験▶不問

2019年も訪問看護ステーションきぼうをよろしくお願ひ致します！

看護でお困りのことがあればいつでもご連絡ください。0952-29-2500

私達は高い質と温もりのあるケアをご提供しております。

