



なぜ冬に感染症が流行するの？

環境的な要因

- ①気温が下がり、体温も下がる
- ②低体温により免疫力が低下
- ③乾燥により、皮膚・粘膜のバリア機能が低下
- ④乾燥により空気中のウイルスが蔓延しやすい

代表的な感染症

【インフルエンザ】

- ①飛沫感染②接触感染

【ノロウイルス】

- ①食べ物からの感染
- ②人から人への感染

感染しないためには

- 外出後、トイレ後、調理や食事前後の手洗い・うがい
- 室内では適度な湿度(50-60%)を保ち、こまめに換気する
- 適度な運動と十分な栄養、バランスのとれた食事
- 湯舟にゆっくり浸かって、体温を上げる

看護師 浅香



脳トレ ことばさがし②



たて・よこで
文字を繋げて
果物10個
みつけましょう



こ	こ	に	ん	り	か	り
い	あ	ん	ず	ん	だ	こ
め	ろ	ん	す	ご	み	か
ろ	さ	く	ら	ん	ぼ	ぼ
き	く	ち	か	き	つ	す
ん	ろ	ご	め	う	め	に
か	ぶ	る	ー	ベ	り	ー
ん	た	ぶ	ど	う	き	か

①き ②ろ ③さ ④く ⑤ち ⑥か ⑦き ⑧つ ⑨す ⑩に
⑪め ⑫ろ ⑬ん ⑭ず ⑮だ ⑯こ ⑰か ⑱ぼ ⑲ぼ ⑳か
㉑ろ ㉒さ ㉓く ㉔ら ㉕ん ㉖め ㉗う ㉘べ ㉙り ㉚き ㉛か

理学療法士 高野(有)

リハビリ訪問看護ステーションつばさ
福島県相馬市新沼字坪ヶ迫11-1
TEL 0244-36-1127

看護小規模多機能型ナースিংホームつばさ原町
訪問看護ステーションつばさ南相馬
福島県南相馬市原町区馬場赤柴81-7
TEL 0244-32-1682



NHつばさ原町



NHつばさ亙理

Instagram
随時更新
しています！

看護小規模多機能型ナースিংホームつばさ亙理
リハビリ訪問看護ステーションつばさ仙南
宮城県亙理郡亙理町逢隈中泉字上谷地264-3
TEL 0223-35-6027