宮古・山田訪問看護ステーション

ゆずる通信

令和７年 12 月１日　NO.143

インフルエンザを予防しましょう

例年より早くインフルエンザの感染が拡大しています
感染予防対策を行い、楽しく年を越しましょう

1 手洗い・うがい

外出後や食事前は
石鹸と流水で 30 秒以上洗いましょう

2 室内の換気

寒くてもこまめな換気が必要です
１時間に１回、5 分程度の換気をしましょう

3 十分な睡眠と栄養

免疫力を維持するためにも
バランスの良い食事と十分な睡眠を
とりましょう

4 マスクの着用

特に人混みや交通機関等では
マスク着用が効果的です

5 加湿

ウイルスは乾燥した環境で活発になります
湿度は 50～60%を保ちましょう

インフルエンザの検査は
発熱などの症状がでてから
12 時間から 48 時間以内が
望ましいとされています

インフルエンザの主な症状

咳　くしゃみ　喉の痛み　発熱　倦怠感　関節痛　など

注意
呼吸が苦しい、息切れがある
顔色が悪い（青白い）
痙攣、呼びかけに応えない　など

→ **早めに受診しましょう**

～年末年始のお知らせ～

12/30(火)～1/4(日)は年末年始休業とさせていただきます。
ご迷惑おかけしますが、よろしくお願いいたします。

発行責任者：宮古・山田訪問看護ステーションゆずる　管理者　伊藤文衣
TEL：０１９３－７７－４６８６　FAX：０１９３－７７－４６８７