

# 南之郷新聞

かぜとインフルエンザは、ココが違う！

	かぜ(普通感冒)	インフルエンザ
発症時期	1年を通じ散発的	冬季に流行
主な症状	上気道症状	全身症状
症状の進行	緩徐	急激
発熱	通常は微熱(37~38℃)	高熱(38℃以上)
主症状(発熱以外)	●くしゃみ ●喉の痛み ●鼻水、鼻づまり など	●咳 ●喉の痛み ●鼻水 ●全身倦怠感、食欲不振 ●関節痛、筋肉痛、頭痛 など
原因ウイルス	ライノウイルス、コロナウイルス、アデノウイルス など	インフルエンザウイルス



インフルエンザウイルスの感染経路は、飛沫感染(ひまつかんせん)と接触感染の二つがあります。こうした感染経路を絶つことが重要であります。

インフルエンザから身を守るためには①正しい手洗い②普段の健康管理③予防接種を受ける④適度な湿度を保つ(50~60%)⑤人込みや繁華街への外出を控えることを心掛けましょう。

## 正しい手の洗い方

手洗いの前に

- 爪は短く切っておきましょう
- 時計や指輪は外しておきましょう

- 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
- 手の甲をのぼすようにこすります。
- 指先・爪の間を念入りにこすります。
- 指の間を洗います。
- 親指と手のひらをねじり洗います。
- 手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

## 2月の予定

2/17 いきいきサロン

2月誕生日会

## マスクを着用する

マスクをする

くしゃみや咳が出ている間はマスクを着用し、使用後のマスクは放置せず、ごみ箱に捨てましょう。マスクを着用していても、鼻の部分に隙間があったり、あごの部分が出たりしていると、効果がありません。鼻と口の両方を確実に覆い、正しい方法で着用しましょう。

<正しいマスクの着用>

鼻と口の両方を確実に覆う → ゴムひもを耳にかける → 隙間がないよう鼻まが覆う

口と鼻を覆う	すぐに捨てる
ティッシュなどで口と鼻を覆う 周囲にかからないよう顔をそらせ、ティッシュなどで口と鼻を覆う	鼻を覆ったティッシュは、すぐにゴミ箱に捨てる 口と鼻を覆ったティッシュは、すぐにゴミ箱に捨てましょう。
周囲の人からなるべく離れる	こまめに手洗い
他の人から顔をそらす くしゃみや咳の飛沫は、1~2メートル飛ぶと言われています。	石けんを手を洗う くしゃみや咳などを押さえた手から、ドアノブなど周囲のものにウイルスを付着させたりしないために、インフルエンザに感染した人もこまめな手洗いを心がけましょう。

## 3月の予定

3/3 ひなまつり

3/16 いきいきサロン

3/25 運営推進会議



平成 28 年 2 月号(南之郷新聞 第 20 号)

発行日：平成 28 年 2 月 10 日

〒899-8608 鹿児島県曾於市末吉町南之郷 8130 番地 1

社会福祉法人南之郷

地域密着型特別養護老人ホーム南之郷

認知症高齢者グループホーム南之郷

発行人：施設長 富永 つや子



# 1月お誕生会



よか歌声やなあ

皆さんおめでとう♪



1月19日特養1階・2階合同で誕生日会を行いました

# 2月3日 節分の豆まき



私が鬼よ♪



食べちゃうぞ



踊りましょ



鬼 だっ



豆をつまんど

こめでむっかしなあ

特養とグループホームにて利用者様と一緒に節分の豆まきを行いました。

「福はうち～、鬼はそと～」と皆さん大きな掛け声で、鬼に向かって豆を投げました。また、ボール回しやまめ移し競争などレクリエーションを行いました。

# 生活の様子



うんめがな



みそ汁の具につこど



集中集中

社会福祉法人南之郷では、職員の知識・技術の向上を目指し毎月自施設での勉強会を行っています。1月は蔵満副施設長による接遇の勉強会、そして財部主任による看取りについての勉強会を行いました。看取りの勉強会については今後も毎月取り組んでいきます。



※こちらに掲載されている写真は個人情報保護法に基づき本人の承諾を得て掲載させて頂いております。

感染症予防(インフルエンザ・ノロウイルス等)に伴う面会の制限について  
現在、インフルエンザが流行しており、鹿児島県内でも発生が急増しております。当法人におきましては、ご利用様が安全に安心して過ごしていただけるように、当分の間入所者様への面会を遠慮して頂くようお願い申し上げます。ご利用様の感染症予防対策の一環として実施しますので、緊急を要する場合は除きます。利用者様のご家族及び面会者の皆さまのご理解とご協力をお願いいたします。