

向陽台包括 だより

インフルエンザなどの感染症が大流行しています！

急に寒さが厳しくなってきました。冬は体調を崩しやすく、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行します。予防のポイントをまとめたので、参考にしてみてください。

① 感染予防の基本

- **手洗いの徹底**
外出後や食事前、トイレ後は石けんで30秒以上の手洗いを。
- **マスクの着用**
咳やくしゃみが出る時は必ずマスクを。人混みでは予防にも有効です。
- **換気と加湿**
室内の空気を入れ替え、湿度40～60%を保ちましょう。乾燥は感染を広げやすくします。
- **十分な休養と栄養**
バランスの良い食事と睡眠で免疫力を高めましょう。
- **予防接種の活用**
インフルエンザワクチンは重症化を防ぐ効果があります。早めの接種をおすすめします。

② ノロウイルス対策のポイント

- 調理前・食事前の手洗いを特に念入りに
- 嘔吐物や便の処理は **使い捨て手袋・マスクを着用** し、塩素系消毒剤で清掃
- 感染者の衣類やタオルは **熱湯消毒または漂白剤使用**
- 生もの（特に二枚貝）は十分に加熱して食べましょう

💡 向陽台の皆さんへ

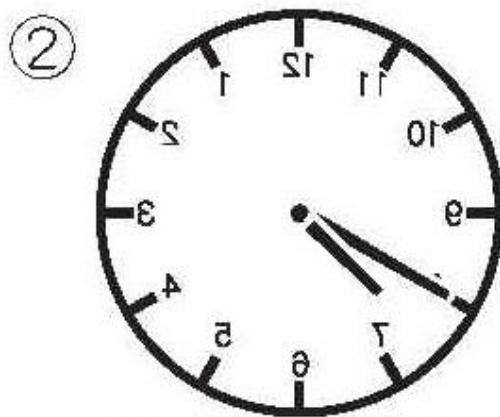
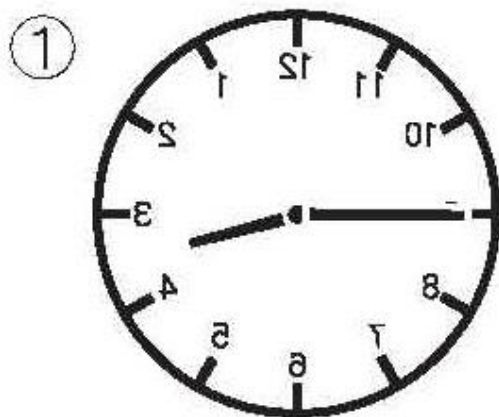
- 「少し体調がおかしいな」と感じたら、無理をせず早めに休養・受診を。
- 高齢者や持病のある方は特に注意が必要です。
- 感染症は「持ち込まない・広げない」が大切です。

🔗 まとめ

手洗い・マスク・換気・休養。この4つを心がけることで、冬の感染症を大きく防ぐことができます。みんなで元気に冬を乗り切りましょう！

【脳トレのススメ】

左右が逆になっている時計です。それぞれ、何時何分でしょうか。



©脳トレ支援.com <http://help-kaigo.com/>

答え：① 3時45分 ② 7時40分

【運動のススメ】

簡単もも上げの発展版です。ももと腹筋を鍛え、足の上りや動きをさらにアップしましょう。



【ゆっくり両足を上げます】



【2秒そのまま！】



【ゆっくり戻ります（5回繰り返し）】

※背中が背もたれにつけないで、できる範囲で上げてください。

余裕がある人は回数を多めに！運動後にはタンパク質を忘れずに！