



旧年中は開成町デイサービスセンターをご利用いただき厚く御礼申し上げます。
本年もより一層充実したサービスを提供し、皆様にご満足いただけるよう努力してまいりたいと存じます。どうぞよろしくお願い申し上げます。

《開成町社会福祉協議会職員・開成町デイサービスセンタースタッフ一同》

年末から年始にかけて、たくさんの人の集まる場所へ出向くことが多くなるかと思えます。
接触感染、飛沫汗腺、空気感染など、様々な形でウイルスに感染することがあります。

風邪とインフルエンザはよく似ていますが、
インフルエンザの方が「症状が重い」「感染力が強い」などの特徴があります。

インフルエンザでもあまり高い熱が出ない
など、風邪と間違えやすい場合もあり、注意が必要です。

インフルエンザウイルスの型には 3 種類あり、
全てが流行することもあるれば、一部が流行する年もあります。また、ウイルスの形が毎年
少しずつ変わり、以前にかかったウイルスの免疫が
きかずに何度もインフルエンザにかかることもあります。



お年寄りなどは、インフルエンザウイルスの流行が始まってからでも
ワクチンを接種することが有効です。

また、予防策も大事になります。

- ① うがい、手洗いをし、清潔なタオルで拭く。
- ② バランスの良い食事と十分な休養をとり、疲労を残さないようにする。
- ③ 室内の湿度を 50~60%に保つ。
- ④ 人ごみへの外出を控え、外出するときはマスクを着用する。

お鍋など身体を温める料理をいただいて免疫力をアップしましょう！