

キューピットハウスだより NO.10

気温もぐっと下がりお布団が恋しい季節となりました。冬といえばクリスマス・お正月と楽しいイベントが盛りだくさんですが、感染症が流行する時季でもあります。体調を整えて寒い冬を乗り切りましょう。

キューピットハウス感染状況

当施設では、9月からRSウイルス感染症、10月からヒトメタニューモウイルス感染症での利用が増えており現在も引き続き多くみられます。その他では気管支炎・咽頭炎・感染性胃腸炎での利用があります。

冬に感染症が流行する理由とは…？



① 気温と湿度

ウイルスが好む環境は16℃以下、湿度は40%以下と言われており、正に冬はこの条件にぴったり。ウイルスが元気に活発する季節なのです、

② 免疫力の低下

鼻やのどの粘膜が乾燥によって、感染に対する防御反応が弱くなり感染症を引き起こしやすくなります。また、寒さのため、水分の摂取量が減ったり体温が低くなったりすることも免疫力の低下につながります。

ウイルスに負けないためには…？

- ① 手洗い・アルコール消毒…うがいもセットですと更に効果的！
- ② 規則正しい生活…睡眠はしっかり・バランスの取れた食事で免疫力アップ！
- ③ 人混みを避ける…外出する場合は、なるべく人のいない時間を狙って！
- ④ 加湿・換気…加湿器で湿度50～60%に保とう。また定期的に窓を開けて換気しよう！
- ⑤ マスクをする…自分のためにも相手のためにも
- ⑥ 予防接種…100%は防げないが、感染した際に重症を防ぐ効果あり！

キューピットハウスでも引き続き、水分補給の促しや十分な加湿とこまめな換気等を行い感染対策にも気をつけていきたいです。



上手に手洗いできるかな！

なぜ手洗いは大事なの？

家の中や外にはたくさんの菌が存在していますが、目には見えません。そのため、知らないうちに菌が付着し広げてしまう可能性があります。手洗いは、感染経路を遮断するためにとても大切です。

いつ手洗いすればいいの？

5つのタイミングを意識してみましょう。



出典:厚生労働省

どうやって手を洗うの？

下記を参考にして洗いましょう。



出典:SARAYA HP