

2020年10月23日



くまごろうだより



今年は雨が多かったせいでしょうか、各地でキノコが大発生しているというニュースを見ました。キノコは毒をもっているものと食用にできるものと見分け方が難しいようで、今年は特にキノコによる食中毒が増えているとのこと。身近な公園にも毒キノコが生えているので子供が間違えて口に入れないようにとニュースでは注意喚起していました。

トピックス



今年もインフルエンザの季節がやってきました。

冬に向かってコロナウイルスの感染拡大とインフルエンザの同時流行も懸念されます。私たちが今できること、インフルエンザの予防対策だけでもしっかりとっておきましょう。

インフルエンザを予防するために

- 1、栄養と休養を十分にとる
体力をつけ、抵抗力を高めることで感染しにくくなります
- 2、適度な温度湿度を保つ
加湿器などで室内を適切な湿度（50%～60%）にたもちましょう
- 3、外出後の手洗いとうがいの実施
手洗いは接触による感染を防ぎ、うがいは口の中を洗浄し、喉の乾燥を防ぎます
- 4、人込みを避ける
病原体であるウイルスを寄せ付けないようにしましょう
- 5、マスクを着用する
咳やくしゃみの飛沫から他人への感染を防ぐ効果があります



もっとも重要な予防対策は流行前にインフルエンザワクチンを接種することです。

インフルエンザは予防接種を受けていればかかっても軽傷で済むことが証明されています。

インフルエンザワクチンは接種してから効果を発揮するまでに2週間かかります。流行の始まる前に接種してください。厚生労働省は高齢者には特に早めの接種を促しています。利用者さんにも勧めてください。

新型コロナウイルスにはまだわからないことが沢山ありますがインフルエンザにかからないだけでも自分や家族、また医療機関の負担を減らすことができます。できることからインフルエンザの予防対策をしていきましょう。



※今年もインフルエンザの予防注射接種費用の半分をお支払いします。

受けた方は領収書を持参して下さい



お知らせ



杉並事業所の皆様

ヘルパーさんの給与明細は経費節約のため郵送しませんので事務所に取りに来てください宜しくお願いします。

