

保健師
圓酒より



毎月包括より耳よりな情報をお届けいたします

インフルエンザの予防法とは！？

皆様 寒さが厳しくなりましたが、いかがお過ごしでしょうか？
この時期は寒さに加え、インフルエンザの流行が懸念されます。
今回、日常生活上の「インフルエンザの予防」について
お伝えします。



① 手洗い・うがい

⇒一番効果的な予防法です。うがいは上を向いて「オオオ…」と声を出して喉を洗うことが大切！



② 十分な栄養・睡眠

⇒体力低下は感染しやすくなります

体を温める食材

(しょうが、かりんなど)

ビタミンは免疫力を高めます



③ 適度な温度・湿度

⇒ウイルスは空気が乾燥した環境で活発に活動します。



換気



濡れタオル霧吹き
の活用

日々の予防を行い、インフルエンザを撃退しましょう！！

はじめまして！！包括支援センターの職員です



主任ケアマネジャー
福島



社会福祉士
早川

保健師
圓酒（えんしゅ）



暇を見つけて読書していますが、最近目が見えづらくなりつつ…

見た目は老けていますが、まだ20代。趣味は野球観戦。よろしくお願ひします。

珍しい苗字で覚えにくいかもしれませんが、お気軽にお声をかけて下さいね。

川島地域ケアプラザ 包括支援センター



045-370-1550 (代表)