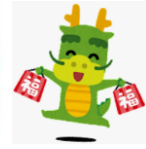




令和5年度
社会福祉法人大谷会
看護師



インフルエンザと風邪の違いは？

	インフルエンザ	風邪
発熱	高熱 (38℃以上)	通常は微熱 (37~38℃)
主な症状	せき、のどの痛み、鼻水、関節痛、筋肉痛、全身の倦怠感 など	せき、のどの痛み、鼻水、頭痛 など
症状の進行	急激	ゆっくり



去年は様々な感染症が大流行！
今年の願いは「皆様の健康」
「園児、保護者の皆様の
明るい笑顔」毎日を元気で
過ごせますように心より
念じております。



自分でできる予防法

規則正しい生活で免疫力を高め、室内の温度と湿度にも注意して、ウイルスが過ごしやすい環境を作りましょう。正しい手洗いでウイルスを除去することも忘れずに。インフルエンザにはアルコール消毒も有効です。



免疫、大活躍！

みなさんの体の中では、「免疫」が活躍しています。

大暴れするぞー！

ウイルスをやっつけろ！

行くぞー！

倒したぞー！

記録したからまた来ても大丈夫だ！

- 体にウイルスが入って来ると
- 自然免疫チームが来て戦います
- 知らせを受けた獲得免疫チームもかけつけて戦います
- ウイルスをやっつけると獲得免疫チームは次の侵入に備えます

風邪をひいたら...

どんなに気を付けていても風邪をひくこともあります。でも過ごし方次第で、早く治せますよ！

たっぷり寝る

加湿する

お風呂に入って体を温める

食欲があれば、少しでも食事をとる

こまめな水分補給

感染性胃腸炎ってなに？

原因となるウイルスや細菌
ノロウイルス、ロタウイルス、アデノウイルス、大腸菌、サルモネラ菌、カンピロバクター など

症状

腹痛

嘔吐

下痢

吐き気

発熱

など

もしもおうちで吐いたら...



汚物の処理時

希釈液の作り方

(家庭用ハイターなら)

便や嘔吐物が付着した床やおむつの消毒

1000ppm (0.1%)

水 + 漂白剤

ペットボトル (500ml) + キャップ2杯 (10ml)

衣服や器具、便座や浴槽、手すり、床などの消毒

200ppm (0.02%)

水 + 漂白剤

ペットボトル (2ℓ) + キャップ2杯 (10ml)

自然免疫

病原体をいち早く認識して攻撃する、人にもともと備わっているしくみ

獲得免疫

一度侵入した病原体を記憶し、次に侵入した時にいち早く対応するしくみ