



令和 7 年度
社会福祉法人 大谷会
看護師



感染症が流行する時期です。予防が大切ですが、かかってしまった時は、早めに休養を心がけましょう。

換 気 をしないとどうなる？



❗ 二酸化炭素が増えて、
息苦しく感じたり集中力が落ちたりする

❗ 嫌なおいがこもって、
心身が不調になる



手洗いうがい

❗ ウイルスや細菌が空気中をただよって、
体調を崩しやすくなる

❗ カビやダニが発生し、
アレルギーなどの原因になる



家でも学校でも30分に1回以上5分程度の
換気をして、気持ちよく過ごしましょう。



予防接種



咳エチケット



マスク着用

お子さんが咳で眠れないときは

布団に入ってから子どもの咳がひどくなって、つらそうにしていることはありませんか。

夜に咳がひどくなるのはなぜ？

■ 気管支の収縮



夜は体を休める副交感神経が優位になって気管支を収縮させるため、わずかな刺激でも咳反射が起こりやすくなります。

■ 就寝時の姿勢

寝転がると鼻水や痰が喉に流れ込みやすくなり、気管支を刺激します。

おうちでもできる対処法があります

■ 頭を少し高くして寝かせる

呼吸を楽にし、鼻水が喉に流れるのを防ぎます。タオルやマットレスを使って丁度いい高さに調整しましょう。

■ 喉を潤す

喉が潤うと咳を緩和してくれます。水分補給や加湿器の使用で喉の乾燥対策を。



湯 船 につかって 元 気 いっぱい

毎日のお風呂をシャワーで済ませていませんか？
湯船につかるだけで心も体も元気にできます。



湯船につかるメリット

♡ 疲労回復

体が温まると、体の中の老廃物を体の外に出すなど疲れが和らぎます。

♡ ストレス解消

入浴すると、体や心がリラックスして、気持ちが楽になります。

♡ 睡眠の質が良くなる

深部体温という体の中の温度が下がるときに、人は眠気を感じます。入浴で上がった深部体温が下がっていくときに、スムーズに眠れます。

11月26日はいい風呂の日です。普段シャワーだけの人も、湯船につかりましょう。