



ねこのて だより



発行

高齢者福祉ボランティア

「ねこのて」

登録：宗像市ボランティア
センター

2025年11月号

寒い季節は感染症にご用心！！

寒さで免疫力がさがったり、ウイルスが活発になったりするため、冬は感染症が増える季節です、日ごろから予防をこころがけて、元気に冬を乗り切りましょう



冬に気をつけたい感染症

インフルエンザ

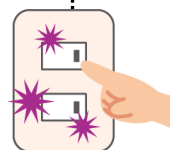
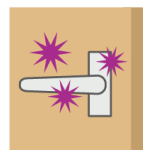
38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、全身の倦怠感が特徴です。高齢者が感染すると重症化しやすく、肺炎などの合併症を引き起こすことがあります

新型コロナウイルス感染症

インフルエンザや風邪に似た症状が出ますが、高齢者は、重症化しやすく、典型的な症状とはちがった症状が現れることもあります。未解明な部分も多く、合併症にも注意が必要です

感染性胃腸炎（ノロウイルスなど）

嘔吐や下痢、腹痛が主な症状です。特にノロウイルスは感染力が非常に強く、高齢者が感染すると重症化しやすい傾向にあります



感染症予防対策

- ☐ 人混みでは、マスクをつけましょう
- ☐ 外出後や食事前には、手洗い、うがいを忘れずに
- ☐ 理器具や食器は定期的に熱湯消毒や漂白で清潔にしましょう
- ☐ よく触るドアノブ等はアルコールで拭きましょう
- ☐ 栄養バランスの良い食事を心がけましょう
- ☐ 睡眠と休養をしっかりととりましょう

