

令6年度

エイケア 2月の予定

初詣今年の健康祈願

辰の巨大絵馬前でパシャ!

おせちでしょ



加々で楽しみました!



様

日	月	火	水	木	金	土
如月				1 カレンダー 体力測定	2 カレンダー 体力測定	3 節分 豆まき 
4 	5 カレンダー 体力測定	6 カレンダー 体力測定	7 カレンダー 体力測定	8 リハビリ活動	9 リハビリ活動	10 体力測定 リハビリ活動
11 建国記念日 	12 12月分集金日 振替休日	13 12月分集金日	14 12月分集金日 ♥バレンタイン♥ デイ喫茶	15 12月分集金日 デイ喫茶	16 12月分集金日 健康教室 リハビリ活動	17 12月分集金日 リハビリ活動
18 	19 リハビリ活動	20 リハビリ活動	21 行事食 リハビリ活動	22 行事食 健康教室 リハビリ活動	23 天皇誕生日 リハビリ活動	24 リハビリ活動
25 	26 リハビリ活動	27 リハビリ活動	28 リハビリ活動	29 12月分銀行引落 リハビリ活動		

※予定を変更する場合があります。(利用者様の許可に基づいて写真掲載致しております。)

知って防ごう！ノロウイルス

ノロウイルスは1年中感染が確認されるウイルスですが、特に冬の寒い時期、11月～2月頃に感染拡大しやすいウイルスです。感染すると急性胃腸炎を引き起こし、免疫機能が働きにくいいため何度も感染することがあります。乾燥や熱にも強く、空気中でも長時間生存可能。少量でも感染・発症してしまう感染力の強い厄介なウイルスです。ワクチンも特効薬もないノロウイルスには、かからないことが一番！正しく知って、感染を防ぎましょう。

◆どうやって感染するの？



◆どんな症状が出るの？

潜伏期間は12時間～48時間で、腹痛、下痢、吐き気、おう吐など胃腸炎のほか、38度程度までの発熱を伴うことがあります。1～2日で症状が治まりますが、軽症や無症状でも感染しウイルスを保持していることもあり、近くに感染者がいた場合などは注意が必要です。

◆感染を防ぐには？

①手洗い



トイレの後、食事の前、調理の前に徹底的に！

②加熱調理



中心温度が85度以上、90秒以上

③消毒



多数が触る場所を定期的に。次亜塩素酸ナトリウム(塩素系漂白剤)を使用。

日ごろから免疫力を高めておくことも感染予防には重量です！

適度な睡眠と運動、3食バランスの良い食事ですウイルスに強い身体を作りましょう！