

桜だより 11月号

運動の秋!!

運動会を行いました!!

たこ焼き作りを行いました♪

次号も引き続き運動会の様子をお知らせします

お知らせ

11月の床屋さん

2日(金)・7日(水)12日(月)・22日(木)・27日(火)

11月のボランティア

6日 養老仲良し会 ・ 9日 キーボード
14日 ピアノ演奏

インフルエンザについて

インフルエンザについてインフルエンザウィルスが流行化する時期が近づいてきました。インフルエンザとは、インフルエンザウィルスに感染することによって現れる病気であり、38℃の発熱、頭痛、筋肉痛、関節痛、全身の倦怠感となって現れます。

また、インフルエンザは重症化する可能性があるため注意が必要です。特に高齢者の方は、病気に対する免疫力が低下している為、肺炎にかかる可能性があります。

インフルエンザの対策については、なるべく外を出歩かないこと、外出した場合は洗剤を使い必ず手洗いうがいをすることです。

その他には、空気が乾燥すると人間の呼吸器の防御機能が低下するため、適度の室温を保つこと。また、十分な休養と栄養バランスのとれた食事を摂り、身体の抵抗力を高める事もインフルエンザの予防に繋がります。

インフルエンザにかかってしまった場合は早急に医療機関を受診し処方をして頂きましょう。その後は、安静にして睡眠をとり、発熱による脱水症状を抑えるため水分補給を行いましょ。インフルエンザにかからないように予防対策をし、健康的な楽しい毎日をご過ごせるように心がけましょ。

ふわふわの美味しいたこ焼きが出来ました

皆さん協力しながら楽しく作りました♪