



# かんごちゃん だより



企画編集 看護師 橋本薰枝 2025.12.1

冷たい空気になって季節はすっかり冬ですね。今年もあつという間に過ぎていき、今年最後の月になりました。寒さに負けず、しっかり寒さ対策や乾燥対策をしていきましょう！

## りゅうこう きせつ ✿ インフルエンザの流行する季節になりました ✿

インフルエンザは例年12月～3月頃まで流行します。今年は、例年よりも多く感染者が

いて、インフルエンザと普通の風邪には共通する症状が多いため、体調が悪いと感じた時に対応方法が感染拡大防止のために重要なとなります。

### ● 体調が悪い(>\_<)インフルエンザかな?と思ったら? ●

・息苦しさ(呼吸困難)、強いだるさ(倦怠感)、高熱などの症状がある場合

・重症化しやすい方(※)で、発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある場合

(※)高齢者、糖尿病、心不全、呼吸器疾患などの基礎疾患がある方や透析を受けて

いる方、免疫抑制剤や抗がん剤などを使用している方

・上記以外の方でも発熱や咳など軽い風邪の症状が4日以上続くなど場合

インフルエンザは風邪などと同じような症状がみられるので、自分で安易に

判断しないようして手洗い、うがい、マスクの着用を習慣にしましょう。

## かんごし あいさつ ✿ 看護師からご挨拶 ✿

今年も残り1ヶ月となりました。今年の6月からいいね仙台で勤務を始めて、お会いすると利用者の皆さんのが元気に挨拶してくれて嬉しかったです。また、いいね仙台の運営への理解とご協力をありがとうございました。来年もよろしくお願ひします。良い年末年始をお過ごしください😊