



かんごちゃん だより



企画編集 看護師 橋本薫枝 2025.12.1

つめ たい 空気 になって 季節 は すっかり 冬 ですね。今年 も あっという間 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！

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の対応方法が感染拡大防止のために重要となります。

●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

判断しないようにして手洗い、うがい、マスクの着用を習慣にしましょう。

看護師からご挨拶

今年も残り1か月となりました。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ご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します。良い年末年始をお過ごしください😊