

ふぁみくり通信

平成 29 年 12 月号

八戸市城下 4 丁目 11-11

はちのへファミリークリニック

寒さが厳しくなり気が付けば 1 年の最後の月になりました。

毎年秋から冬にかけてはインフルエンザの流行シーズンです。インフルエンザの予防接種が開始しているものの、ワクチン不足により接種できない状況が起こってしまい、患者様には大変ご迷惑をお掛けしております。

ワクチンの接種をして頂く事で感染を防ぐことができますが、原因のウイルスを体内に侵入させないことや周囲にうつさないようにすることが重要です。インフルエンザの感染を広げないように一人一人が「かからない」「うつさない」対策をしましょう！また、高熱や痛みを伴う症状が出た場合は早めに病院を受診しましょう。（発熱から 12 時間未満の場合検査の結果が陽性にならない場合があります）

●どうやって感染するの？

インフルエンザの感染経路は「飛沫感染」と「接触感染」の 2 つがあります。

飛沫感染

感染者のくしゃみや咳、つばなどの飛沫と一緒にウイルスが放出
別の人がそのウイルスを口や鼻から吸い込み感染

接触感染

感染者がくしゃみや咳を手でおさえる
その手で周りの物に触れてウイルスがつく
別の人がその物に触れてウイルスが手につく
その手で口や鼻を触って粘膜から感染

●インフルエンザから身を守るためには

正しい手洗い

外出先から帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗う
ウイルスは石鹼に弱いため正しい方法で石鹼をつかう

基本の手洗い方法

感染対策の基本は手洗いです



① 手を水で濡らす



② 石けんを手取る



③ 手のひらを洗う



④ 手の甲を洗う



⑤ 指の間を洗う



⑥ 指先、爪の間を洗う



⑦ 親指をクルクル洗う



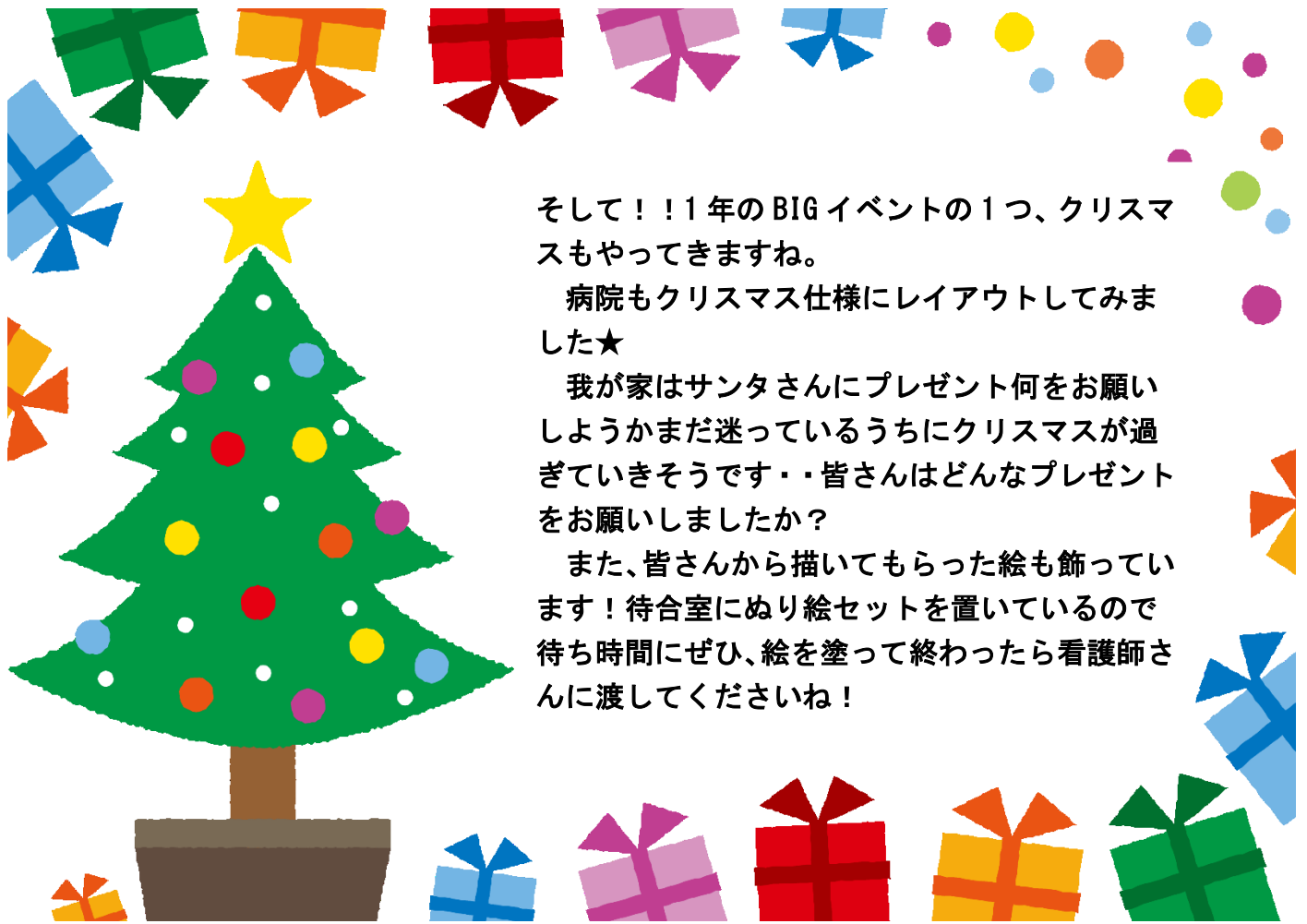
⑧ 手首もクルクル洗う



⑨ 流水でしっかりすすぐ



⑩ ペーパータオルで拭き、よく乾燥させる



そして！！1年のBIGイベントの1つ、クリスマスもやってきますね。

病院もクリスマス仕様にレイアウトしてみました★

我が家はサンタさんにプレゼント何をお願いしようかまだ迷っているうちにクリスマスが過ぎていきそうです・・皆さんはどんなプレゼントをお願いしましたか？

また、皆さんから描いてもらった絵も飾っています！待合室にぬり絵セットを置いているので待ち時間にぜひ、絵を塗って終わったら看護師さんに渡してくださいね！



診察室前のボードも
クリスマス仕様



ライトアップ
もするよ