

かっぱ通信 冬号



インフルエンザに気を付けましょう！

インフルエンザが流行する季節がやってきました！高齢の方や心臓病、喘息など呼吸器系の病気のある方がインフルエンザに感染すると、肺炎を起こすなど重症化することがあります。しっかりと予防して、この冬を元気に乗り切っていきましょう！



予防のための四か条

～その壱～ 手洗い、うがい

病原菌やウイルスの多くは、手を介して口から侵入します。手とお口をキレイにして病気を遠ざけましょう。



～その弐～ マスクの着用

風邪かな？と思ったらマスクを着用しましょう。喉の保湿で痛みを和らげることにも期待できます。



～その参～ 食事と睡眠

バランスの良い食事と適度な睡眠で免疫力を高めましょう！



～その四～ 予防接種

65歳以上の方は予防接種を1600円で受ける事ができます。

※1月末まで



こんな症状が出たら早めに受診しましょう



38℃以上の発熱

全身のだるさ・頭痛・筋肉痛・関節痛

火災に気を付けましょう！

冷え込みも厳しくなり、ストーブやこたつを使用する機会が増えてきました。しかし電気ストーブやこたつが火災の原因となることも多くあります。

大切な命を守る為、

火災報知機を設置しましょう！



チェックポイント

内、半数が
逃げ遅れによるもの

☑ 住宅火災での**死者の7割**は高齢者！

火災報知機は火災が起こったことを早期に知らせてくれるため、**逃げ遅れ防止に効果大！**

こんなケースも…

就寝中に掛け布団が電気ストーブに触れ、火災になりかけたが、**火災報知器の音で気づき**、急いで水をかけた。



コンロにヤカンをかけたまま外出し、空焚き状態になり出火。設置されていた住宅用火災警報器の音に、**同マンション住民が気づき** 119番通報と避難誘導を行った。

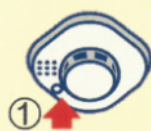


設置後は点検もしっかりと！

電池式の火災報知機の場合、電池の**寿命は10年**とされています。一年に一度は点検し、ホコリなどの掃除もしておきましょう

点検方法

ボタン式

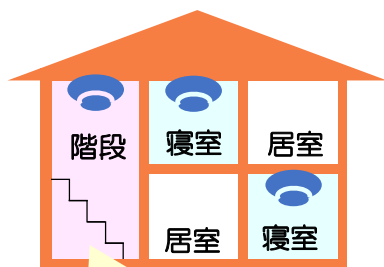


- ①「ボタンを押す」
- or
- ②「ひもを引っ張る」

ひも式



設置場所



寝室・階段は設置義務あり！
台所も効果的です。

新職員のご紹介！



みやた げんのすけ
宮田 玄之介

平成30年11月1日より配属になりました。
ケアマネジャーの宮田 ^{みやた げんのすけ} 玄之介です。まだまだわからないことも多く、毎日が勉強です。ご迷惑をおかけすることもあると思いますが、地域の皆様のお役に立てるよう一生懸命頑張っていきます。よろしくお願ひ致します。

広島市段原地域包括支援センター

広島市南区段原南1丁目3-52(広島段原ショッピングセンター2階)

☎(082)261-8588

H31.1 発行