令和8年１０月号

プランドール通信

しょ

あけぼの保育園の発表会

あけぼの保育園の園児さん16名の訪問がありました。
元気いっぱいに歌と演奏を披露してくれました。
入居者様は園児さんとのふれあいで、とても楽しい時間を過ごされました。
「元気をもらった！」との言葉が聞かれました。





インフルエンザ流行開始

インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気です。３８度以上の発熱・関節痛等の症状が突然現れます。一般的な風邪と同じように、咽頭痛・鼻汁・咳嗽の症状が見られます。重症化すると肺炎や脳炎になることがあります。

インフルエンザ予防対策

・こまめにうがいをし、石鹸で手洗いをしましょう。
・栄養と睡眠を十分にとり、普段から抵抗力を高めておきましょう。
・流行時には、なるべく人ごみを避けましょう。
・咳嗽やくしゃみが出る時は、マスクを着用するなどの『せきエチケット』に心掛けましょう。

インフルエンザにかかったら

・咳嗽やくしゃみ等の症状がある時は、『せきエチケット』で飛沫対策をしましょう。
・出来るだけ安静にして、休養をとりましょう。
・「消化の良い食事」と「こまめに水分摂取」を心掛けて下さい。
・早めに医療機関を受診して、重症化を防ぎましょう。
（学校では、発症して５日を経過し、かつ解熱後２日を経過するまで出席停止です）

今月のレクリエーション

１０月・・・お買い物レク

ショッピング！

肌寒くなりましたね。今年は、暖冬でしょうか？　１０月は、毎年恒例、冬支度をして寒さ対策をしましょう！
お買い物レク、どうぞご参加ください！！
日程が決定したらお知らせいたします。

TRICK OR TREAT