



インフルエンザ

季節性インフルエンザは毎年12月から3月にかけて流行します。A型は1月・2月にピークを迎え、B型は2月頃から流行が始まります。そのため、型の違うインフルエンザにかかる可能性があります。



一人ひとりの対策が感染拡大を防ぐ

■インフルエンザ対策『4か条』

- ① 人混みを避ける 
- ② 石けんを使ってこまめに手を洗う 
- ③ 鼻からあごにかけて、正しくマスクをつける 
- ④ 帰宅後はしっかりうがい 

■そのインフルエンザ、本当に完治していますか？

- 熱が下がった後もインフルエンザウイルスは体外へ排出されます。発症後5日を経過し、かつ解熱後2日は外出せず自宅療養を心掛けましょう。



しっかり完治していないと、あなたが感染源になり二次・三次感染を引き起こします。一人ひとりの「かからない」「うつさない」対策が感染拡大を防ぎます。

やってみよう！ / 今日から始める認知症予防

「パズル」には認知症発症リスクを下げる効果があることがカナダのトロント大学の研究で発表されました。

ただし、継続しないと成果は落ちてしまうとのこと。ぜひ毎日いろんなパズルに挑戦してみてください。

脳トレ 10 文字分解パズル

下の図は、漢字をそれぞれ4分割しています。①と②の漢字を合わせてできる言葉は？



協力：(一社)熊本県作業療法士会天草ブロック
監修：㊦景