

2025 年 11 月

## 訪問看護ステーション にぎ和い上田 NEWS 11 月号

vol. 29

最近、急に寒くなってきましたね。ついには朝方、暖房をつけてしまいました。悔しいです…。  
「まだまだ、暖房なしで頑張れる。」と思っていましたが、この寒さには勝てませんね。  
皆さんも無理せず暖房をご活用下さい。皆様もお身体を大切にして**健康第一**、  
**元気 120%**でこの冬を乗り越えましょう！

市川



健康を守ると言ったらこれ！

### 【感染**予**防対策】 私たちと振り返ってみましょう！

こまめな手洗い	うがい	外出時のマスク着用
 <p>帰宅後や食卓に着く前などは、 <b>こまめな手洗い</b>を行いましょう！</p>	 <p><b>10～15 秒を 3 回程度</b> 繰り返し行いましょう。</p>	 <p>特に<b>医療機関</b>へ行かれる方は できるだけ着用しましょう。</p>
換気	無理はしないこと	丈夫な身体づくり
 <p>日中の<b>温かい時間</b>を使って 換気をしましょう！</p>	 <p>少しでも体調が悪く感じたら <b>無理をせず、安静</b>にしましょう。</p>	 <p><b>ワクチン</b>や<b>運動</b>など感染予防対策を 積極的に行いましょう。</p>



#### Point

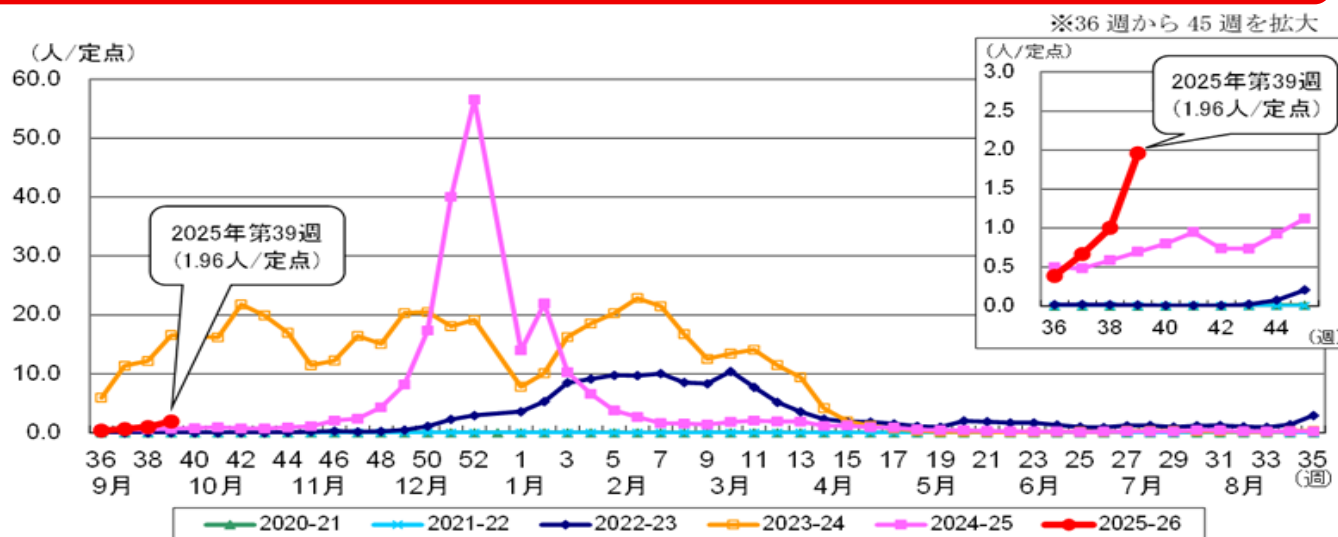
【厚生労働省提示】

**こまめな手洗い**：ハンドソープで **10 秒**もみ洗い後、流水で **15 秒**すすぎを **2 回**繰り返す。正しい手洗いを  
行くと、手に残るウイルスが約**数個**になり、手洗いなしの場合、約 **100 万個** ウイルスが  
**存在する**。と言われています。寒い時には温水を使用し、十分な手洗いを行いましょう！

**換気**： **1 時間**に **2 回以上**、**5 分程度**行うが理想。少人数のご家庭では**室温**は **20～25 度**  
**湿度**は **40%以上**を保ちつつ、**午前**、**午後**に **1 回**は換気をしましょう。

## 【 インフルエンザのワクチン接種始まっています！ 】

10 月より、医療機関でのインフルエンザ予防接種が、開始になりました。



接種推奨期間：11 月～12 月 接種開始

流行期：12 月～3 月頃にピーク

インフルエンザワクチンの抗体は、接種後約 2 週間ででき始め、

**1 か月程度で最も高くなります。**流行期が始まる前の 11 月末頃までに  
接種を終えることが推奨されています。

今年は流行期が例年より早く来ています。早めの接種をおすすめします！



## ワクチンを打つと良いことがあります！

重症化の低減

発症予防効果

感染拡大の防止

ワクチンによる  
一時的な免疫獲得

ワクチン接種に対し不安な際は、自己判断せず、かかりつけ医にご相談下さい。

ワクチンは万能ではなく、感染を完全に防ぐことはできません。

そのためにも**感染予防対策**が必要になります！

気になることや困ったことがあればいつでも訪問看護師にご相談ください！

訪問看護ステーションにぎ和い上田 電話番号 019-626-0125 事務所番号 0370107914

