



栄養科だより

H30. 1月発行
星ヶ丘病院 栄養科



インフルエンザについて

インフルエンザとは？

インフルエンザウイルスによって引き起こされる呼吸器疾患で、風邪と比較して重症化しやすいことが特徴です。また、風邪の症状に加えて、**関節痛**や**強い倦怠感**が現れることもあります。



インフルエンザを予防するためには？

- 手洗いうがいをしっかりと行う。
- 予防接種を受ける。
- 人混みや不要な外出はなるべく控える。



インフルエンザにかかってしまった場合

- 安静にして休養(特に**睡眠**)を取りましょう。
- 水分補給を**こまめに**。
- 周囲の人への移さないように**マスク**などをしましょう。



せきエチケットで感染拡大を防ぎましょう！

①おさえる

鼻水や咳が出る場合はティッシュでおさえる



②そむける

咳やくしゃみの際は周囲の人から顔をそむける



③すぐ捨てる

使用済ティッシュはすぐに捨てる



④マスクをつける

咳・くしゃみが見られる場合にはマスクをつける



★クリスマスメニュー紹介★



12/25(月) 昼食

★カレーピラフ

☆ミネストローネ風

★レック

☆ポテトサラダ

★クリスマスデザート



ボリューム満点のレックと患者さんに人気のカレー味のピラフが大好評で満足して頂きました☆

