

晴嵐かなざわ

第61号

平成26年1月 発行

発行者 老人福祉センター 晴嵐かなざわ



1 感染症予防エチケット

せきやくしゃみでうつる感染症は、インフルエンザ・百日咳・風疹・風邪などさまざまです。これらの感染症は、かかった人のせきやくしゃみなどのしぶきに含まれるウイルス・細菌を吸い込むことによって感染します(飛沫感染)。飛沫はせきなどによって1~2メートル程度飛散します。感染症を予防するため、病気の有無に関わらず、普段からせき、くしゃみが直接ひとにかからないように症状のある人はマスクを着用しましょう。マスクの着用は、感染症のリスクを減らし、感染拡大を防ぎます。



- 口と鼻をカバー
せき・くしゃみをするときに、使用したティッシュは、すぐにふた付のごみ箱に捨てます。
- マスクをする
熱・せき・くしゃみなどの症状があるときはマスクを着用します。
- 手を洗う
手洗いがもっとも大切です。アルコールを含んだ消毒液を手にしりこむのも有効です。

2 快適な室内の温度は？ 湿度は？

わたしたちが生活をする部屋の快適さは温度と湿度によって違ってきます。快適と感じる温度と湿度はどの位でしょう？また、夏と冬とでも違います。(服装など)

季節	室内温度	室内湿度
夏	25~28℃	55~65%
冬	18~22℃	45~60%

①法令での湿度基準 → 相対湿度の管理基準は40%~70%

☆相対湿度の基準(40%~70%)の遵守の意義

相対湿度	室内環境及び人体への影響
40%未満	口腔粘膜が乾燥する、インフルエンザウイルスの生存率が高い、静電気が生じやすい。
40%以上70%以下	適正(建築物衛生法の管理基準値)
70%を超える	汗の蒸散を妨げ不快感が生じる、カビの生育が早い、ダニの生育が早い

②不快指数(体感温度)の快適範囲 → 快適だと感じるのは、温度だけでなく、室内の湿度の高い、低いにより変わる。

③省エネ(節電) → 政府の提唱している省エネ温度は、夏は28度、冬は18度~20度です。

④病気 熱中症 インフルエンザ 呼吸感染など → 熱中症-温度28度以上、湿度70%以上で危険
インフルエンザ-ウイルスは、湿度50%以上で激減

⑤健康 乾燥肌・喉・ドライアイ → 肌に良い湿度は、60~65%、湿度50%を下回るとお肌がじわじわ乾燥しはじめ。

⑥カビ・ダニ → カビが発育する条件(有機物が存在、室温-20~30度、湿度70%以上とよどんだ空気が揃うと繁殖する。

1月の予定

日	月	火	水	木	金	土
			1 休館日	2 休館日	3 休館日	4 休館日
5	6	7	8	9 いきいき健康 チェック	10	11
12	13	14 健康相談	15 いきいき 映画祭	16 区シ連共催 カラオケ大会	17	18
19	20	21	22	23	24	25 休館日
26	27 大広間健康相談 座談会	28 健康相談	29	30	31	

☆ 区シ連共催カラオケ大会

カラオケ大会を開催します。
素晴らしい歌を披露してください。
みなさまと一緒に楽しみ下さい。
晴嵐かなざわ 4階大広間
12:00~16:00(開場11:00)

☆ いきいき映画祭

・男はつらいよ 十朱 幸代
晴嵐かなざわ 4階大広間 13:30~15:00

☆大広間健康生活座談会

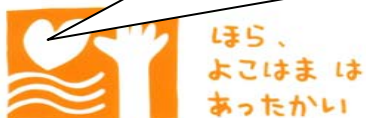
・包括支援センターとは(泥亀地域ケアプラザ)

★ いきいき健康チェック

金沢区福祉保健センター看護師による血圧測定・介護予防に関する相談等
いきいきセンター3階事務所前
3階事務所前12:00~13:00

★ 健康相談

森医師による血圧測定・健康相談等
3階事務会議室 13:00~14:30



健康と福祉の増進、いきがいつくりに貢献する

老人福祉センター **横浜市晴嵐かなざわ**

〒236-0021 横浜市金沢区泥亀一丁目21番5号
(いきいきセンター金沢内)

電話 045-782-2908 FAX 045-782-2909

