



たんぽぽ便り

平成 30 年 11 月発行

朝晩の寒さが身にしみる頃になりました。気温の変化に体調を崩されている方もいらっしゃるのではないのでしょうか？

寒さに向うこの時季、風邪などひかれませんよう気を付けてお過ごし下さい。

<部屋の乾燥と水分補給にご注意！>

*室内の乾燥を防ぎましょう

乾燥した部屋で過ごしていると風邪をひきやすくなります。

☆定期的な空気の入替え。

☆濡れタオルを掛けておく。

☆洗濯物を室内に干す。

☆加湿器を使用する。

*体の乾燥も防ぎましょう

寒くて喉の渇きを感じない時こそ、こまめな水分補給を心掛け「脱水症」の予防に努めましょう。「脱水症」になると **便が硬くなる** **尿量が少なくなる** **唾液が少なくなる** **意識がもうろうとする** **元気がなくなる** 等の症状が現れます。

<感染症予防についてお願い>

インフルエンザやノロウイルスなどの感染症が心配される季節が近付いてきました。ご本人やご家族の方に発熱や下痢、嘔吐の症状が有りましたら、訪問までにヘルパー事務所（**52-2940**）までご連絡頂きますようお願い致します。

*症状によっては訪問時間を変更させて頂く場合が有ります。