

# 2月 ほけんだより

社会福祉法人  
伊東つくし会  
2025年 2月

12月後半から、1月は静岡県内、伊東市内でもインフルエンザ・コロナが流行っていました。体調不良の時は無理せず、身体を休めてください。

気温が低く乾燥した日が続いています。乾燥によって皮膚が荒れることもあり、かゆみを伴ってきます。また、のどなど乾燥していることにより、細菌がくっつきやすい状況になります。適度な湿度を保ち、感染対策を行っていけると良いですね。

**適切な湿度は 50~60%です。40%以下にならないようにしましょう。**

★マスクをすることで加湿効果もあります。咳をする子もいますので、強制ではありませんが、念のため、個々でマスクの準備（ロッカーに）をお願いします。

## 《薬の使用期限は？》

・薬にも使用期限が定められています。ただし、処方された薬を薬局で受け取るときには、使用期限が明記されていないことがほとんどです。

・処方された薬は、処方された日数の間に飲みきるのが原則です。

※特に小さい子に処方されたものは粉薬で、袋から一度出してつくられたものなので、残しておくのはあまりよくないです。もし保管するようでしたら一緒に乾燥剤などを入れておくのも良いです。また、粉の内服や、屯用の薬など、残った内服薬は冷蔵庫に保管してください。目薬や、軟膏なども開封後は必ず冷蔵庫保存してください。ばい菌がついたら増殖してしまいます。

・同じ症状が出たからと、以前に処方され、残った薬を飲むのは、正しい薬の使用方法ではない場合もあるので自己判断は避け、そのような場合は再度、病院を受診するようにしてください。

## 《状態がよくなったらくすりは飲まなくてもよいの？》

・くすりを飲み始めると、くすりの効果によって症状が徐々にやわらぎ、良くなったと勘違いすることがあります。症状や病状をよくするためには、医師の指示に従い、処方された日数分をしっかりと最後まで飲みきるようにしましょう。ただし、飲み始めて、これまでと違った症状（副作用）が現れたら、そのまま使用してよいのか、それとも使用を中止するのかなどを、必ず医師に相談しましょう。

## ★12月の感染症

- ・インフルエンザ
- ・おたふく（流行性耳下腺炎）
- ・突発性発疹
- ・帯状疱疹



## 【効果的な手洗い方法】

**石けん10秒 + 流水15秒 × 2回**

（※石けん洗いはもっと時間かかると思います。）

★吐物やおむつを触った後・食事前・トイレ後・帰宅後等

