

# はなみずき

# 新聞

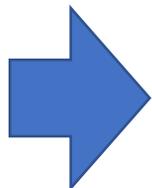


海津明誠高校生活デザイン科介護コース 令和6年11月発行

皆さん、こんにちは！日に日に秋が深まり寒さも厳しくなってくる頃ですが風邪などひいていませんか？インフルエンザなどの感染症にかかりやすい時季なので、体調をくずさないようお気をつけください。今回は「感染症」について紹介していきます！

## 感染症とは？

病原体(微生物)が体内に侵入することによって引き起こされる病気



## 感染症の例

インフルエンザ  
ノロウイルス  
肺炎・結核など

インフルエンザは高齢者にとって重症化しやすいので感染症に気をつけよう

インフルエンザにならないために、汚れがたまりやすく感染経路になりやすい口の中のケアをしましょう！

## 口腔ケアをすることは？

むし歯や歯周病を予防するだけでなく、インフルエンザや肺炎といった全身的な感染症を予防するためにも、欠かせません。

## 正しい歯の磨き方



口腔ケアは

- ・栄養状態の改善
  - ・認知症予防
  - ・食欲増進
- にも効果があります



歯磨きは、免疫力アップにも繋がります！！

## 旬の野菜を使った料理



～里芋とイカの煮物はいかがですか？～

里芋は免疫力を上げる効果がある

イカは感染症の予防・高血圧の予防がある



## 脳トレ(まちがい探し)3つ探そう！

