

平成28年1月



ほけんだよ

こんげつ もくひょう
＜今月の目標＞

てあら かぜよぼう
手洗い・うがいで風邪予防



皆さん 新年あけましておめでとうございます。今年もどうぞよろしくお願ひ致します。皆さんの新年のスタートは、いかがでしょうか？元気で新年を迎えられたことと思います。おせちやお餅の料理、さまざまな美味しいものを沢山召し上がられたのではないのでしょうか？くれぐれも栄養過多には、気を付けましようね。冬太りもよくありません。

いままさにこの時期特有のウイルス性胃腸炎（ノロウイルス）をはじめ風邪症候群が、猛威を奮っています。予防や治療をするにあたり栄養だけでなく、手洗い・うがいも重要となります。他にはマスクの事もおわかりですものね。マスクに関しては以前からお伝えしておりますように、難しい方もおられますので無理の無いところで・・・とお話しさせていただきます。手洗いですが、こちらもなかなか皆さん難しいようでして、トイレの後や食事の前も上手くできていない方が少なくないように思われます。早く洗う必要は全くありません。むしろゆっくり丁寧に洗う事が、とても重要なんです。ウイルスやばい菌は、私たちの眼では確認することが出来ません。

顕微鏡というものを通して初めて見えるものです。そんなとても小さな肉眼で見えない物と私たちは、同じ空間の下で生活を共にし戦っています。けして勝ち負けではないのですが、結果として私達人間が自分の身を守って行かなくてはならないのです。

うがいもこれまた、なかなか難しいですかね。洗い流せるものは、早めにうがいで身体から出してしまいましよう。うがいで流せないその奥は、便や尿として出してしまいましよう。うがいをする事で、喉の粘膜を鍛えておくことにもなります。それでも罹患（病気にかかってしまう事）してしまった場合には、治療を受け正しく薬を飲み栄養・休養も合わせて少しでも早く治す努力をしましよう。



1月の保健行事



- * 1/4 (月) ~ 1/5 (火) 体重測定
- * 1/6 (水) ~ 1/7 (木) 1号室血圧測定
- * 1/15 (金) 磯貝医師1号室内科健診
- * 1/26 (火) 成田医師相談日

らいげつ2がつ せつぶん おにたいじ
来月2月は節分で鬼退治をしなくちゃいけないよ！寝込んでなんかいられないからね！