

平成 28 年 12 月

ほ け ん だ よ り



こんげつ もくひょう
＜今月の目標＞

ふゆ げんき す
冬を元気に過ごそう



みな がつほんとう はや
皆さん、12月ですよ！本当に早いですよね～。すでに、先手先手と街の中はクリスマスモード一色。

おも かたほう ねんがじょう しょうがつしょうせん にぎ
そうかと思えば片方では、年賀状・おせちなどのお正月商戦にも賑わっています。

なか じき かぜ かぜしょうこうぐん がつ はしか がつ
そんな中、この時季といえば風邪・インフルエンザなどの風邪症候群です。9月には「麻疹」10月には

はいえん とし はやりびょうき りゅうこう い
「マイコプラズマ肺炎」。よくオリンピックのある年には、流行病気が流行すると言われたりします。

しゅうき かさ はいえん びょう い
たまたま周期が重なっていたようですが、マイコプラズマ肺炎などは、「オリンピック病」など言われ

あいて にくがん み ざんねん わたしたち ほう う ま きょう
たりもしているようです。相手は肉眼では見えないウイルスですので残念ですが、私達の方で上手く共

ぞん つうねんとお い えいよう きゅうよう うんどう じき
存していくこととなります。通年通して言えることですが、栄養・休養・運動そしてこれからの時季に

しつおん しつど ちゅうい みな ぞんじ てあら ことし ふゆ
は、室温と湿度にも注意をしていきましょう。もちろん、皆さんご存知の手洗い・うがいもね！今年の冬

は や こと ねが びょうき なん ことな しゅうだんかんせん
は、インフルエンザが流行らない事を願います。病気になっても何にもいい事無いですし、集団感染も

さ がつ だんらん ことば じき じたく
避けなくてはなりません。12月となり団欒という言葉がぴったりの時期となりました。ご自宅でもクリ

たの よてい おも けんこう げんき こと はじ
スマスなど楽しい予定をされているかと思いますが、健康・元気でない事には始まりませんものね。

たいちょうかんり いちねん みな げんき しんねん むか いた
しっかり体調管理をして、一年をくくりましょう。そして皆が元気で新年を迎えられるように致しまし

みな ことし いちねんたいへん せ わ
よう。皆さま今年も一年大変お世話になりました。

MERRY CHRISTMAS & HAPPY NEW YEAR!

＜今月の保健行事＞ 12/2（金）磯貝医師相談日

12/5（月）～ 12/6（火）体重測定 新宿区立新宿福祉作業所 富樫勝江