



ほけんだより



あさゆう ひ こ かぜ じき かぜよぼう てあら
 朝夕の冷え込みとともに、風邪をひきやすい時期になりました。風邪予防として、手洗い・う
 がいなど一人ひとりが出来ることもありますが、咳エチケットや部屋の換気など、みんなで
 出来ることもあります。咳エチケットとは、感染を広げないために咳やくしゃみをする際、マス
 クやハンカチ、服の袖などで口を覆うマナーのことです。

かぜ からだ なか よぼう こんさいるい からだ
 風邪は体の中から予防することもできます。ごぼうやにんじんなどの根菜類は身体をあた
 ため、ネギや生姜などの香味野菜は免疫力を高めます。これらの食材を使った料理を食
 べ、風邪予防に努めましょう。



かぜぐすり の せき はなみず
 風邪薬を飲むことがあるかもしれませんが、これは咳や鼻水などの
 かぜしょうじょう やわ かぜ げんいん
 風邪症状を和らげるためのもので、風邪の原因であるウイルスをやっ
 つけるものではありません。早く風邪を治すには、休養をとることが

たいせつ からだ やす たたか ちから たす
 大切です。身体を休めることでウイルスと戦う力を助けることができます。



1月の予定

けつあつそくてい
 9(火)～12(金) 血圧測定

たいじゅうそくてい
 15(月)～19(金) 体重測定

みうらいしらいしよ いそがいいしらいしよ
 26(金) 三浦医師来所 / 磯貝医師来所