

平成 29 年 2 月

ほ け ん だ よ り



こんげつ もくひょう
< 今月の目標 >

め たいせつ
目を大切にしよう



はや いっかげつ た にがつ い にがつよつか りっしゅん こよみ うえ はる
早くもすでに一ヶ月が経ちました。2月と言えば2月4日は立春。暦の上では春。

こんげつ せつぶん い かか
今月は節分やバレンタインデーと言ったところでしょうか。しかしアレルギーを抱える

かた きせつとうらい はる
方にしてみれば、いや～な季節到来となりました。春はぬくぬく！としたいのですが

かゆ かゆ とく め はな おお えいきょう ちりょう めぐすり の ぐすり てんびやく
痒い痒いに！特に目や鼻に大きく影響します。治療としては、目薬・飲み薬・点鼻薬と

ほか げんかんさりょうほう かゆ て とど こと
なります。他に減感作療法なんてのもありましたけど。痒いところに手が届くという言

ば め かゆ ばあい じっさい て とど ほう
葉がありますが、目の痒さの場合には実際には手は届かない方がいいのよね。

め ねんまく ひじょう ま きず こと ぜったい こす
目の粘膜は非常にデリケートあつという間に傷つけてしまう事になるので、絶対に擦っ

てはいけません。目は寝ている以外常に働いています。読書・ゲーム・テレビなどのあ

とは、とても目は疲れています。遠くの緑の景色を見たり目が乾燥しないように努め、

め いた か ぜ ゆだんきんもつ じぶん み じぶん
目を労わりましょう。インフルエンザや風邪などまだまだ油断禁物よ！自分の身は自分

まも むだ たいりよく おと
で守ってあげないとね。無駄に体力を落とさないようにし～ましょ。

こんげつ ほけんぎょうじ
< 今月の保健行事 >

☆2/6 (月) ～2/7 (火) 体重測定



☆2/8 (水) ～2/9 (木) 2号室血圧測定

☆2/17 (金) 2号室内科健診・磯貝医師相談日 新宿区立新宿福祉作業所 富樫勝江