

平成30年2月

ほけんだより



こんげつ もくひょう
<今月の目標>

ふゆ けんこうかんり
冬の健康管理 ③ (アレルギー対策)

アレルギーの季節となりました。いまや日本人四人に一人の割合で花粉症の方がいるそうです。予防薬で済む方はほんのわずか。ほとんどの方は何らかの治療を要すことになるようです。血圧同様にアレルギーの場合も、手洗い・洗顔・うがい・マスクは基本でしょうかね。外出時の服装も花粉を払いやすいような生地にする。洗濯物は室内に干す。花粉除けの眼鏡をかけたたり、髪をコンパクトにする。花粉の付きにくい生地の服装を選ぶ。空気清浄機を使用する・・・などいくつか予防策があります。できるだけ家に花粉を持ち込まないように。花粉以外にもダニやカビなどもアレルギーに大きく影響してきます。どうやらアレルギーとは年中顔合わせをするような時代のようです。毎日が少しでも快適な状態で過ごせますよう上手く工夫しながら生活をしてまいりましょう。

インフルエンザ、ノロウイルスもまだまだ流行中。ここで消毒薬準備のおさらいです
インフルエンザには、消毒用アルコールを使用。ノロウイルスには、次亜塩素酸ナトリウムを希釈し使用。汚染場所の消毒は、原液濃度6%の場合で水 500ml に原液 10ml、目安としてペットボトルキャップ 2 杯。正しい処理と消毒を行い二次感染にも注意していきましょう。

こんげつ ほけんぎょうじ
<今月の保健行事>

2/2(金) 2号室・3号室 内科健診、職員医師相談日

2/5(月)~2/6(火) 体重測定