

ほけんだより

5月

令和5年度
社会福祉法人大谷会
看護師



疲れが
出やすい時期です

5月は暦の上では夏の始まりです。爽やかで過ごしやすいですが、朝晩と日中の気温差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。元気に過ごすコツは、早寝早起き、朝ごはん。ゴールデンウィーク中も心がけましょう!(^^)!

GWも
正しい生活リズムで
過ごそう

胃腸炎（発熱、下痢、嘔吐）呼吸器症状（鼻水、咳）感染予防のためにも、食事のバランス大切です!!

こまめな手洗い



空気の入替え



規則正しい生活

・よくねる



感染症予防を継続しましょう



あさ
朝ごはん
3つのスイッチ
ON!



ON
からだ

体温が上が
り、活動しやすい状態になります。

のう
脳

脳にエネルギーが充電され、頭が働きやすくなります。



なか
お腹

胃と腸が刺激され、うんちが出やすくなります。

元気なからだ!



お願いします

爪切り

長くなった爪が気になり、爪を噛んでトラブル!

・・・時にはお友達を傷つけたり・・・



覚えておこう!
づめの切り方

形



四角く、角が少し丸い角を丸めることで、皮膚に食い込みにくくなります。

長さ



爪と指の長さが同じ深づめにならないように、白い部分を少しだけ残します。

切るタイミング

1週間に1回を目安にお風呂上がりがおすすめ。つめが水分を吸って柔らかくなり、切りやすいです。

仕上げにヤスリがけ

切ったばかりのつめはギザギザで、引っかかったり、割れたりしやすい状態。ヤスリでなめらかにしましょう。



スクエアオフ 深爪 バイアス切り



そろそろ
です。



急な
あつ
暑さ
注意報
ちゅうい
ほつ

日差しがきつく、暑い日が多くなってきました。しっかり対策をして、熱中症を予防しましょう。

あつ
暑さ
対策

通気性のよい服や下着で調節

帽子で直射日光を避ける

こまめな水分補給

タオルで汗を拭く

疲れたら休む

