

ほけんだより 2月

社会福祉法人大谷会
看護師

「東風」読み方は、“ひがしかぜ”“とうふう”“こち”などですが、“こち”には温かい春の訪れを知らせる風とされています。寒くても外に出て、東風をかんじてみてはいかがでしょうか(^^)



鬼を福の神に変身させよう!

自分の心に住んでいる鬼も、見方を変えれば本当は福の神かもしれないよ。

例えば...

<p>わがまま鬼</p> <p>↓</p> <p>気持ちをはっきり言える神</p>	<p>あわてんぼう鬼</p> <p>↓</p> <p>行動すばやい神</p>	<p>おしゃべり鬼</p> <p>↓</p> <p>誰とでも仲良し神</p>
--	---	---

自分の心の福の神

しもやけ対策方法は?



- 防寒具を身につける**
体を冷えから守り、血液の流れを保てます。
- 濡れたままにしない**
湿った手袋や靴下は取り替えましょう。
- 湯船にしっかりと浸かる**
ぬるめのお湯にゆっくり浸かりましょう。
- きゅうくつな靴は履かない**
足の血行が悪くならない靴を選びましょう。

寒さを防ぎ、血液の流れをよくすることがしもやけ対策のカギです。

咳やくしゃみをするときは、どっちがいいかな?



咳やくしゃみの飛沫が人にかからないようにしよう。でも、手で口や鼻をふさぐと、手にウイルスなどがついてしまうよ。マスクやハンカチ、服の袖で覆うと安心。

花粉症対策を始めよう



帰宅したら花粉を払って家に入る



帰宅したら洗顔・うがいをしましょう

花粉症を悪化させる生活になっていませんか?

花粉症の症状は、生活習慣の影響も受けるといわれています。

- 睡眠不足
- 栄養不足
- 運動不足
- ストレス
- など...



毎日の心がけて花粉の季節を上手に乗り切りましょう。