

ほけんだより 8月



令和 8 年度
社会福祉法人大谷会
看護師



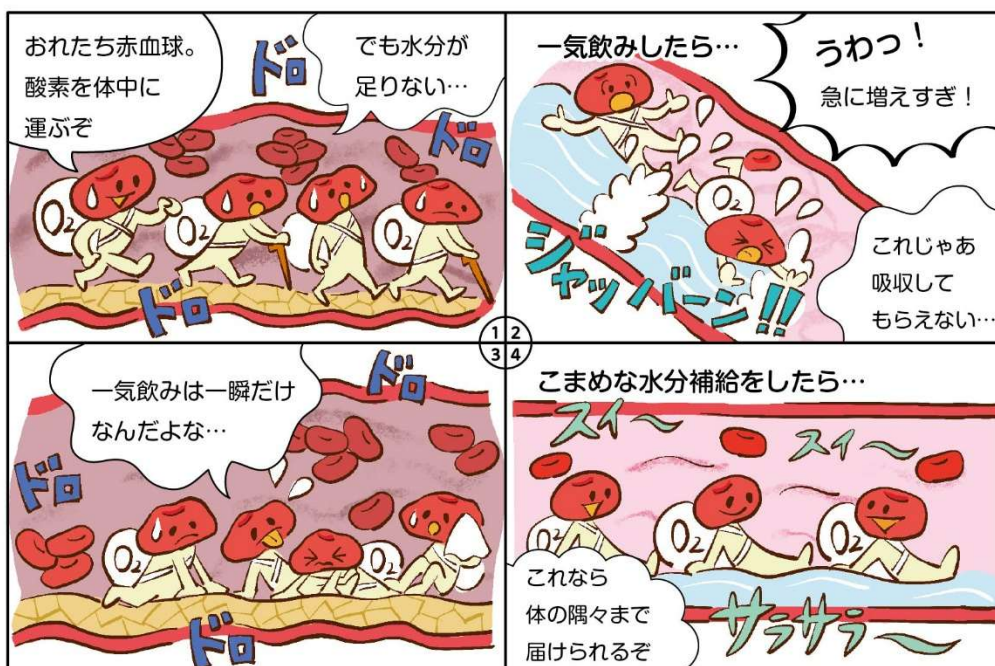
8月23日は、暦の上で暑さが和らぎ始める「処暑」。でもまだ厳しい暑さが続きます。体調の変化に気づき、こまめな水分補給が大切です。また台風が増える時期でもあります。台風への備えもしましょう。



夏かぜに注意



水分はとり方も大事



ポイント 水はこまめに飲みましょう。



鼻の正しいかみ方

知ってる？

こんなかみ方を
していませんか？

間違ったかみ方は鼻血や病気の原因になります。

NG

- 両方の鼻を一緒にかむ
- 力任せにかむ
- 鼻をすする



GOOD

片方の鼻をおさえて、
ゆっくりやさしくかむ



「力いっぱい両鼻を一度にかむ」行為は、耳への圧力が高まり、中耳炎の原因となることがあります。ご注意ください。

