



# ほげんだより

<今月の目標>

## インフルエンザ・ノロウイルスを予防しよう!!

今年もあと1ヵ月となりました。この一年皆さんは元気で過ごせましたか？ イベントや外販と今年も頑張りましたね。マルイのコラボ清掃や共同バザールも予定されていますね。しかしなんとといっても12月最大のイベントといえば、**クリスマス**ですよ。みんな頑張って予防接種受けたのに、寝込んでしまっはととても残念なことです。予防のために注射を受ける訳ですが、自分自身でも毎日の生活の中で注意をしていかないといけません。代表的には、手洗い・うがい・あと出来ればマスクですね。そしてマスクは正しくつけましょう。鼻から顎までしっかり覆って下さい。鼻が見えているとかつこ悪いしね！ こまめに注意をしていくことは、予防に大きく影響をあたえます。睡眠・栄養・運動も合わせて、冬に向かって流行するインフルエンザ・ノロウイルスから自身で守りましょう。皆さんは作業所という場で集団生活をしています。集団感染は是非避けたいものです。その為にも一人一人が自覚を持って予防対策をしてまいりましょう。そして思い当たる症状が出た時には、無理をせず早めに受診をいたしましょう。

★先月の歯科健診で、指摘をされた方は早めに歯科受診をしましょう！大事な歯大切に！



< 12月の保健行事 >



- 12/1(月)～12/3(水) 体重測定
- 12/ 5 (金) 磯貝医師相談日
- 12/16 (火) 成田医師相談日

皆さんにクイズです。鼻をかむ時 ① 片方ずつ？ ② いっぺんに両方？ ③ 関係ないさてどれが正解でしょう？ 以前にもかわたれに書きましたが、覚えてましたか？ ① の片方ずつが正解です。そしてけして強くかまないことです。耳を悪くすることがあるからです。よく風邪を引いた方が耳が痛いと言って、耳の治療も受けることになる方もいるんですよ！ 鼻と耳はつながってます。ばい菌を耳に送らないように鼻をかみましょう

今年一年皆さんありがとうございました。来年もよろしくお願いいたします。