

平成27年2月 ほけんだより



こんげつ もくひょう
＜今月の目標＞

め たいせつ 目を大切にしよう

目を大切に!



あつという間に1カ月が過ぎました。インフルエンザや風邪が猛威を振るっている中で、これからはアレルギーの方には辛い花粉症の季節となります。すでに今季の治療を受けている方もいらっしゃるようです。1月中ごろからは、埃っぽく空はまさに春霞。ここ数年では、**黄砂・PM2.5**（こちらは、呼吸器にも悪影響）といった粒子状物質といったものも加わり、私たちの日々の生活にとって厄介な時期となりました。目・鼻・耳・喉の痒みやくしゃみ・鼻水・鼻づまり・涙目などさまざまな症状をおこします。普段からの手洗い・うがいはもちろんのこと、外出後には洗顔もお勧めいたします。痒み治療の目薬もありますが、洗顔も有効的です。睡眠中以外、目は常に使用中。目にいい食べ物は皆さんご存知かも知れませんが、とにかく偏らず毎日バランスよく食べましょう。睡眠も充分にとり目を休ませてあげましょう。眼鏡・コンタクトをお使いの方は、定期的な検眼をし自身にあったものを使用いたしましょう。

2がつ ほけんぎょうじ
☆2月の保健行事です☆

2/2 (月) ~ 2/4 (水) 体重測定 2/9 (月)・2/10 (火) 2号室血圧測定

2/20 (金) 磯貝医師相談日 < 2号室の方内科健診 > 2/24 (火) 成田医師相談日

まめ おにたいじ まめ た す ようちゅうい
豆まきして鬼退治。お豆の食べ過ぎ要注意! 新宿区立新宿福祉作業所 富樫勝江