

平成27年12月

ほけんだより メリークリスマス

こんげつ もくひょう
<今月の目標>

インフルエンザ・ノロウイルスを**よぼう**しよう



ことし のこ 1 かげつ
今年もあと残り1ヵ月となりました。皆さんこの1年元気で過ごすことができ
ましたか？毎年秋口からインフルエンザやノロウイルスなどが流行シーズン
となります。高熱・関節痛だけでなく重症化する方もいます。流行を防ぐた
めにも原因となるウイルスを体内に入れない事「かからない」・「うつさない」
これが重要な鍵となります。

☆ てあら しゅうちてつてい
手洗い・うがい・マスク周知徹底

☆ しつない おんど しつど かんり
室内の温度・湿度の管理

☆ きゅうよう
しっかり休養をとる

☆ しょうじ おせん にまいがい
バランスのよい食事をとる（汚染された2枚貝をたべないこと）

☆ ほか いく よぼうさく
その他にも幾つかの予防策がありますが・・・

インフルエンザ ⇒ アルコール消毒有効です。ワクチンがあります。

ノロウイルス ⇒ アルコール消毒無効です。ワクチンはありません。

ねっとう しゃふつしょうどく じあえんぞさん ゆうこう
熱湯・煮沸消毒・次亜塩素酸ナトリウムが有効です。

<今月の保健行事> 12/1（火）～12/2（水）体重測定

12/4（金）磯貝医師相談日 ・ 12/22（火）成田医師相談日

みな ことし いちねん せわさま よ とし むか
皆さま今年も一年お世話様になりました。良いお年をお迎えください。

新宿区立新宿福祉作業所

富樫勝江