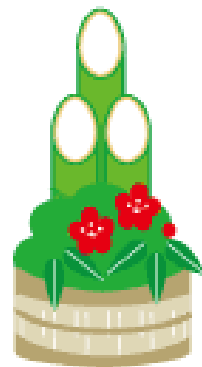


1月



謹賀新年

皆様のご健康とご多幸をお祈り申し上げます。  
本年もどうぞよろしくお願いたします。

《開成町社会福祉協議会職員・開成町デイサービスセンタースタッフ一同》

人の多く集まる地域では年末からすでにインフルエンザが流行しています

★改めてインフルエンザ対策を考えましょう★

- ① インフルエンザワクチンを接種しましょう。
- ② うがい、手洗いをしましょう。特に喉の感想を避けるために、水分を摂ることも大切です。トイレを気にするあまり、水分を控える方がいられますが、喉はこまめに潤してください。
- ③ 1日3食きちんと食べ、十分な睡眠をとり、疲れが残らないようにしましょう。
- ④ 室内の湿度を50~60%に保ちましょう。時々窓を開けて換気をしてください。
- ⑤ 人ごみにはウイルスがたくさん飛んでいます。外出するときはマスク着用を心がけましょう。



身体の弱っているときにかかりやすくなります。  
ご自身の身体に興味を持って、毎日少しずつ運動したり、身体を温めたりして、元気に過ごしたいですね。