

今年も早いもので 12 月！寒さも厳しくなりました。
風邪を引かないようにしっかり対策しましょう。

風邪を引かないための予防対策

①マスクをつけましょう！

風邪のウイルスを周りに飛散しないだけでなく、のどや鼻の中の粘膜を保湿しウイルスの活動を抑えてくれます。

②手洗い、うがいをしましょう！

手洗いは石鹸を使い、指先や爪の間、手首も忘れずに洗いましょう。

うがいは水や緑茶、うがい薬などで口の中をゆすいでから、上を向きのどの奥まで届くように 15 秒ほどうがいしましょう。

③加湿をしましょう！

加湿器で部屋の湿度を上げることで、空中に浮遊しているウイルスの生存率が下がり、飛散しにくくなります。

洗濯物を部屋の中に干したり、葉が大きく茂っている観葉植物をお部屋に置くのも効果的です。

④無理をしない！

もし熱があるかな・・・と思った時はすぐに検温し休養をとりましょう。

早めに病院を受診しましょう。

⑤睡眠と栄養をしっかりとりましょう！

風邪を引くときは体力や免疫力が低下していることが多いです。

過労やストレスの蓄積、睡眠不足は禁物！バランスの良い食事を心がけましょう！



休診のお知らせ

12月26日(土)

12月29日(火)～1月3日(日) 休診となります。