

## ※ 風邪予防のお話し



12月に入り、暖房のいった温かい場所と外の気温の差が激しく、体調をくずされる方もいらっしゃると思いますが、みなさんはこの寒い季節をどのようにお過ごしですか？

今回は、そんな季節を上手に乗りきる風邪の予防についてお話ししたいと思います。

風邪をひくと熱・くしゃみ・鼻水・のどの痛みなどさまざまな症状がでます。

その原因のほとんどは、ウィルス感染によるものだそうです。大切なのはそんなウィルスに負けない体力をつけておくことです。まず、十分な睡眠と休養をとりましょう。体を休ませるだけで、体力の回復につながります。



栄養面では、日頃から偏りがない食事を不足なく摂ることが大事です。（特にビタミンCは風邪の予防に良いと言われています）

また紅茶によるカテキンが予防に効くと言う諸説もあります。

紅茶をつかったうがいなどもおすすめです。

風邪は体力が低下しているときにかかりやすくなります。毎日の運動を心がけ普段の生活の中で予防し、この冬を元気に乗り切りましょう。



## 咳エチケットのお願い



マスクをせずに咳やくしゃみをするとウィルスが2mから3m飛ぶといわれています。そこで必要なことが「咳エチケット」。

今年の冬のインフルエンザの流行を食い止めようと厚生労働省は「ひろげるなインフルエンザ ひろげよう咳エチケット」の標語を掲げ感染拡大の防止に取り組んでいます。

- 咳・くしゃみの際にはティッシュなどで口と鼻を押さえ、周りのひとから顔をそむけましょう。
- 使用後のティッシュは、すぐにフタ付きのゴミ箱に捨てましょう。
- 症状のある人はマスクを正しく着用し、感染防止に努めましょう。

当院では咳エチケットにご協力をお願いしております。

またマスクが必要な場合は用意してありますので、ご遠慮なくお申し出下さい。



## スタッフのつぶやき



初めまして受付スタッフのMと申します。

日ごとに寒さが厳しくなって来ましたネ。気付けば今年も残すところあとわずかに(°Д°;)X'masに大掃除におせち作りに…と、気持ちだけが空回りしている毎日ですf(^\_^;)特に掃除が苦手ですて…簡単で楽に出来る掃除の方法などがあれば是非、アドバイスを頂ければ助かります(^\_^)

来年もクリニック共々よろしくお願ひ致します。



当院にとって今年初めてのクリスマスになるので、色々なところに飾りつけをしましたが見ましたが、いかがでしょうか？

特にメインになるのが待合室の飾り棚です。

当初、この場所は椅子が配置されていたのですが、

おもてなしの精神を大事にしている当院では、季節の花を飾って少しでも気分よく過ごしていただきたいと思い、設計士さんをお願いして棚を作っていただきました。

これからも皆様の目を楽しませる四季折々の行事にあわせた飾りつけができればと思っておりますので、よかったらご覧くださいネ。



まっぼっくりの飾りの作り方



簡単なので、作ってみて下さいネ!!

◇ 用意するもの ◇

- ・ まっぼっくり
- ・ ドライフラワー、木の实
- ・ ひも
- ・ グルーガン（ボンドでも可）
- ・ はさみ

1. まっぼっくりのかさにひもをひっかけて、下にたれ下がるようにひもをかける。
2. ひもの結び目の上から、グルーガンで好きなところにドライフラワーや木の实をつける  
(正面を決めて、上の方にかためてつけるとバランスがとれきれいにできますよ。)



冬休みのお知らせ

今年は大変お世話になりました。来年もよろしくお願い申し上げます。  
年末年始の休診日は12月28日～1月4日までとなっております。

検索サイト



編集後記

2008年も残りわずか。みなさん、今年はどうな年でしたか？  
私は開業以来、無我夢中で毎日過ごしあっという間に年の瀬を迎えてしまいました。来年こそは充実した1年を送れるよう目標をもって頑張りたいと思います。年末にかけてクリスマスや忘年会など行事が目じろおしですが、くれぐれも飲みすぎ食べすぎには気をつけて下さいネ。  
来年も宜しく申し上げます。皆様よいお年を。

編集者 佐々木 えり子