

デイハウス

11月号

みかんの花便り



vol.149



いつもデイハウスみかんの花をご利用いただきありがとうございます。
お庭や公園の木々も色づき始め、ますます秋が深まる時期となりました。
寒くなってくると空気が乾燥し風邪を引きやすくなります。体調管理には十分気をつけましょう。

免疫力を強化する生活習慣を

インフルエンザ予防の第一歩は、ウイルスに感染しないことで、基本はマスクの着用と外出後の手洗い・うがいを正しく行うことです。

ウイルスは乾燥を好むので、室内の湿度は加湿器などで適切に保ちます。加えて、ウイルスに負けない抵抗力の高い体をつくる生活習慣が重要となります。十分な休息・睡眠をとり、適度な運動やビタミン・ミネラルなどの栄養バランスのよい食事で抵抗力を高め、ストレスや過労を避けて免疫力を低下させないよう心掛けます。

また、予防接種も有効な方法です。かかりにくくなり、重症化を防ぐことが期待できます。ワクチンの効果は接種後2週目ごろから5カ月間ほど持続します。地域の医療機関で受けられるので、流行する2週間前までに受けておきたいものです。

早めの対策で、インフルエンザ流行の季節を乗り切りましょう。

日頃「デイハウスみかんの花」をご愛顧頂きありがとうございます。
心より感謝申し上げます。

令和

5年

11月

1日

日直

西村佳奈



選手宣誓!!



手が離せません



利用者様のご様子

どんな釣れたかな?



落ち着いて
いきまして
よろい



集中・集中・集中

