



## 2019 あさほタイムス1月号

あけましておめでとうございます。  
新年はどのように過ごされましたか？  
インフルエンザや胃腸炎が流行る時期です。  
手洗いやうがいをしっかりして、栄養のある  
食事をして、充分に睡眠をとり、今年も元気  
に過ごしたいですね。  
本年もどうぞよろしくお願ひ致します。

◆インフルエンザにかかるために◆

- ①インフルエンザワクチンを接種しましょう
- ②手洗いをしましょう
- ③適度な湿度の保持  
空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。特に乾燥しやすい室内では、加湿器などを使って適切な湿度(50～60%)を保つことも効果的です。

④充分な休養とバランスの取れた栄養摂取  
体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスの取れた栄養摂取を日頃から心掛けましょう。

⑤人混みや繁華街への外出を控える  
インフルエンザが流行してきたら、特に御高齢の方や基礎疾患のある方、妊婦、体調の悪い方、睡眠不足の方は、人混みや繁華街への外出を控えましょう。やむを得ず外出して人混みに入る可能性がある場合には、ある程度、飛沫感染などを防ぐことができる不織布製マスクを着用することは一つの防護策と考えられます。



いちょうの広場  
身体測定大きくな~れ  
1月 16 日(木)  
10 時半から 11 時 15 分まで

新春  
荒馬座公演  
2020年  
1月17日(金)  
10時～  
阿佐谷保育園  
ホールにて



### ☆子どもと楽しく手洗いしましょう☆

- |            |                    |
|------------|--------------------|
| ・ウナギによろによろ | 手のひらをこすりあわせる       |
| ・カニとことこ    | 手の甲を手のひらでこする       |
| ・ホタテばかばか   | 指を組んで指の間を洗う        |
| ・ヤドカリぐるぐる  | 親指を手のひらでつかんで、ねじり洗う |
| ・タコすいすい    | 指先・爪の間を手のひらにこすりつける |
| ・イカぶらぶら    | 手首を手のひらでつかんで、ねじり洗う |

参考文献 厚生労働省ホームページ