

2019年2月号

さくらんぼ通信



「ちぎり絵作品」

インフルエンザ

予防する
には？

今年はインフルエンザが大流行！
予防接種をしても罹患する事があるので注意です。
手洗いやマスクの他にもある予防の知識をクイズで勉強
してみましょう。

問題 1

風邪やインフル予防に摂りたい栄養素は？

- ①ビタミンA ②ビタミンC ③ビタミンD

問題 2

インフルエンザウイルスがもっとも生存しやすいのは？

- ①マフラー ②雑誌 ③硬貨

問題 3

咳にお勧めの食品は？

- ①ハチミツ ②ニンニク ③ねぎ



問題 1 の答えは ③

ビタミンDはイワシ、鮭などの魚、マイタケ等キノコ類に含まれます

問題 2 の答えは ③

インフルエンザウイルスは金属やプラスチックやガラス等表面がつるつるしたのものには24～48時間生存しますが、紙や繊維などには8時間以内しか生存できません。ドアノブはあまり触らないこと。アルコールで消毒をしましょう。触った後は手洗いをしましょう。

問題 3 の答えは ①

症状緩和にはハチミツがお勧めですが、乳児には食べさせてはいけません。長引く咳は必ず受診をしましょう。

編集・発行

医療法人社団 紀洋会
デイ・サービスセンター

さくらんぼ

篠山市井ノ上167-3 Tel (079) 555-2211 fax(079)555-2212

さくらんぼ「2月の予定」

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4 14:00 うたの時間	5	6	7 14:00 習字クラブ	8	9
10	11	12 <散髪> 14:00 手作業 クラブ	13 14:00 うたの時間	14	15 14:00 習字クラブ	16
17	18	19 13:00 クッキング	20 14:00 習字クラブ	21 HOOT シスターズ コンサート	22 <散髪> 14:00 うたの時間	23
24	25	26 14:00 習字クラブ	27	28 14:00 うたの時間		

*都合により予定が変更になる場合がございますご了承ください。

「歳時記:豆まき」



節分といえば「豆まき」

節分とは本来、季節を分ける立春・立夏・立冬の前日のこと。

旧暦で一年が始まる立春の前日に行われていた厄払いの風習が豆まき。

鬼の目「魔目」に豆を投げ、「魔滅」=魔を滅する意味があります。

炒り豆はそのまま食べると消化が悪いので年の数をそのまま食べるとしんどいかも…

<3月の散髪予定日>

7(木) 20日(水)

*ご希望の方はご予約ください。

