



あけましておめでとうございます🎉 十二支を草花の成長に例えると、最後の年に当たる亥年は「種の中にエネルギーを貯めて次につなげる」時期だそうです。いろいろな目標や夢の種を大切に育てられると良いですね。今年もどうぞよろしくお祈りします。

12月の病気やすみ

発熱 8日/8人 昨日熱…7日/7人 咳…3日/2人 体調不良…1日/1人
 嘔吐…2日/2人 胃腸炎…7日/4人 大事取って…5日/5人

《感染症》

アデノウィルス…3日/1人 溶連菌…5日/2人

★「印弗魯英撒」に気をつけて!★

「印弗魯英撒」をなんと読む？ これは伊東玄朴というお医者さんが1835年に「医療正始」という本で紹介した病気の名前で「インフルエンザ」と読みます。インフルエンザという名前は、もともと14世紀頃イタリアでつけられました。「影響」という意味があります。次から次へと人にうつる原因がわからず「星の影響だ」と考え、つけられたそうです。それから18世紀の後半、イギリスで大流行した時に「インフルエンザ」という名前が定着しました。それから約150年たった1933年、インフルエンザウイルスが発見され、やっと本当の原因がわかったのです。今では予防法もわかっているインフルエンザ。運を天にまかせず、きちんと実行したいですね。

今月のひよこ健診はいつもの第 1.3 木曜日ではありません。
 1/10(木)・1/24(木)午後となります。

合言葉は「お・か・め・クリーム」

空気が乾燥するこの時期は、肌もカサカサと乾燥しがち。「お・か・め・クリーム」でケアしよう!

お	お風呂はぬるめで短時間	熱いお湯や、長時間の入浴は肌の表面の「皮脂」を奪い、乾燥しやすくなります。温度は39～40℃、湯船につかる時間は15分ほどを目安に。
か	加湿器で湿度を50～60%に	暖房の効いた室内は乾燥しがち。加湿器がない時は、ぬれタオルや水を入れたボウルを置いて。
め	綿の肌着を	アクリルやナイロンの肌着は、かぶれやかゆみを引き起こすことがあります。保湿性のある綿のものがおすすめ。
クリーム	クリームで保湿	お風呂あがりなどに、クリームを薄く、まんべんなくのばして保湿を。