

2月号

きらら通信

令和5年2月20日発行

第56号

きらら湘南ポラリス

生活介護



鬼は外 福は内



節分



放課後 DS



子どもたちは、
みんなで豆まき
をしました！



～乾燥に気をつけて！！～

寒くて乾燥する冬は、通常の風邪はもちろん、インフルエンザなどの感染症が流行しやすい季節です。口や鼻の粘膜が乾燥することにより、身体の防御機能が低下し感染症の原因である病原菌やウイルスが体内に入りやすくなります。

また、肌や髪の毛も乾燥によってトラブルが起こりやすくなります。乾燥を少しでも抑えるには、《加湿》をすることが大切です。加湿器を活用したり、濡れたタオルを部屋に干すなどさまざまな乾燥対策の方法があります。

冬場は汗をかかないので喉が渇きにくく、水分摂取量が減りがちですので、水分補給もこまめに行いましょう。

(看護師：北山)



編集後記：

きらら通信第56号の発行にあたり、ご協力いただきありがとうございます。寒暖差が激しい日が続いておりますが、皆さまお変わりなくお過ごしでしょうか？2月といえば節分ですね。節分は季節を分けると言われており、2月4日は立春、暦の上では春がやってきます。豆まきは邪気を払って無病息災を願って行うそうです。また一年皆さまが元気に過ごせるように願っております。



きらら湘南株式会社 TEL 0465-34-1772 FAX 0465-35-4682
URL kirarashounan.co.jp 〒250-0051 小田原市北ノ窪 382-1

編集者 谷本 媛夏

