

# 西綾瀬だより



いよいよ本格的な冬將軍の到来です。お体に気をつけてお過ごしください。



明けましておめでとう

ございます

本年が皆様にとっておすこやかで多幸な年であるよう祈ります。

西綾瀬もおかげさまで三回目のお正月を迎えました。これから皆様さんが楽しくご利用くださるよう職員全員心から願っております。

平成十一年一月

センター長

並木 茂

平成十一年

一月号



## ◎風邪を引いたら ・食事

温かく消化のよい食べ物を取りましょう。熱が出ているとビタミンCの排泄が多くなるので果物なども取るようにしましょう。

## ・水分補給

水分補給はとても大切です。熱やせき、痰のため水分が失われやすくなります。食欲がなくても、水分はたくさん取りましょう。入浴

熱があるときは、入浴を控えます。平熱になり元気になってから入りましょう。汗をかいたときは、手早く体を冷やさないように、タオルで体をふきましょう。

☆元気が出て来たら早めに床から出しましょう。いつもでも床にふせていると、ますます体力が低下します。☆風邪を引いたら一度は必ず医師に見てもらいましょう。

