

こちら、よんひがしです



みなさん、こんにちは！12月に入りましたね。風邪を引きやすい季節ですので、こまめな手洗いとうがいで十分な風邪予防をしましょう。

今月は、効果的な風邪の予防法についてご紹介します。

近畿中央病院
産婦人科病棟

2011年12月号

VOL.4

♡手洗い♡

ウイルスが手に付着していても、目・鼻・口から体内に入らなければ、風邪を食い止めることができます。そのため、外出から帰ったら、石鹸を使った手洗い・うがいを習慣づけるようにしましょう。



まず、手指を流水でぬらす



石鹸液をとり出す



手の平と手の平をこすり、よく泡立てる



手の甲をもう片方の手の平でこする



指を組んで両手の指の間をこする



親指をもう片方の手で包みこする



指先でもう片方の手の平をこする



必要な場合は、爪ブラシを使って指先を洗う



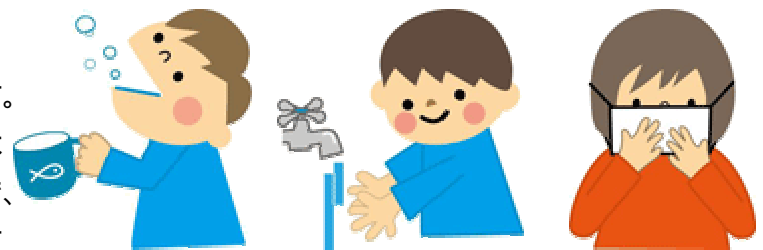
両手首まででいいようにこする



流水でよくすすぐ

♡うがい♡

うがいは、喉に付着したウイルスを体外に追い出すためだけでなく、喉を潤すことで湿度に弱いウイルスの運動機能を弱める効果があります。さらに、紅茶・緑茶・ウーロン茶に含まれるカテキンはウイルスに結合し、感染力をなくすといわれているので、お茶でうがいすることはより一層の効果が期待できます



インフルエンザワクチンについて・・・

当院では、妊婦さんに随時インフルエンザワクチンを接種しています。保存剤の添加が行われていないワクチンを使用しています

費用は **3600円** です
妊娠4カ月から実施
できます。

各教室のご案内	要予約
たまごの会	12月1日(木)・1月5日(木)
	13時20分～ 3階講堂
おっぱいと赤ちゃんの会	12月22日(木)・1月26日(木)
	13時30分～ 7階東病棟
お産の会	12月15日(木)・1月19日(木)
	13時30分～ 7階東病棟

マタニティービクス	当院で出産する方限定
	12月14・21・28日(水)
	1月11・18・25日(水)
	13時30分～ 運動療法室
ハッピーマッサージ	12月8日(木)・1月12日(木)
	13時30分～ 7階東病棟

編集担当 : 嵯峨・藤本・大島・細川