

あすなろ保健だより 10月号

令和8年10月1日

ご利用者様・ご家族様



日中はまだまだ暑い日が続いていますが、朝夕は気温が下がり、一日の中でも寒暖差が感じられるようになりました。この時期は体調をくずしやすいので、衣服の調節をして健康に過ごしましょう。

○感染症対策をしましょう

インフルエンザが流行しています。インフルエンザの潜伏期間は1～2日ほどあり、発熱、寒気、体のだるさ、頭痛、関節痛など全身の症状が強く、合わせてのどの痛み、咳、鼻水などの症状もみられます。予防のために、早寝、マスクの着用、手洗いをしましょう。手洗いは帰宅後、食前、鼻をかんだ後など、石鹸をつけて丁寧に洗いましょう。

★感染予防に大切なこと

- ・こまめにうがいと手洗い
- ・人込みを避ける
- ・バランスの良い食事
- ・適度に運動
- ・しっかり睡眠
- ・ストレス発散
- ・部屋の換気
- ・気温に合わせた衣服の調節

○10月10日は目の愛護デーです

人間が受け取る情報の約8割は目から入ると言われるほど目はとても大切な器官です。スマホやパソコンを使う機会が増えている今、目を疲れさせている人が多いです。ゆっくり目を休ませる時間も大切にし、眼精疲労を予防しましょう。

○予防と対処方法

- ・明るさを調整する
- ・時々画面から目を話して遠くを見る
- ・目と画面の間を40～50cm空ける
- ・蒸しタオル等で目を温める
- ・しっかり睡眠をとる
- ・適度に休憩をとる
- ・意識的に瞬きをする



pixta.jp - 140799348

★目に良いとされる栄養素

ビタミンA・・・うなぎ、レバー、ほうれん草など

ビタミンB群・・・豚肉、大豆、卵黄など

ビタミンC・・・ピーマン、ブロッコリー、いちご、キウイなど

アントシアニン・・・ブルーベリー、ブドウ、黒豆、黒ゴマなど

DHA・・・マグロ、カツオ、サバ、イワシなど

看護師 片岡 亜紀子