医務だより －R2.1－

あけましておめでとうございます

新しい年を迎えて体調を崩していませんか？
年末、年始と長い休みで 食べては寝！ 食べては寝！
でポッチャリさんになっていませんか？

１月は体重増加の人が目立ちますョ！
そこで北風にも負けない様に外で体を動かしましょう。家の中でコタツむりはだめですョ！

冬は、やけどに気をつけて！

　冬はストーブなどの暖房器具を使うことが多いので「やけど」をしやすい季節です。
　ちょっとした油断が大きなやけどの原因になることもあるので注意が必要です。また、低温で少しずつやけどの状態になる「低温やけど」にも気をつけましょう。
　もし「低温やけど」になった場合は、見た目は小さな傷でも、必ず皮膚科に行きましょう。

科研製薬株式会社「低温熱傷患者啓発ポスター」より抜粋

お願い

12 月 29 日～R2 年 1 月 5 日と長い休みがありますので、忘れずに上靴を持って帰り、洗ってきてください。

NPO 法人笑い太鼓 高次脳機能障害支援センター 看護師