

すっかり寒くなり、冬が間近に迫ってきましたね。衣替えはもうしましたか？ 暖かい服装でお過ごしくださいね♡

インフルエンザ予防

インフルエンザワクチンの接種と併せて、インフルエンザの予防対策を講じて冬を乗り切りましょう！ 個人で簡単に出来る対策をご紹介します。

①外出後の手洗い

インフルエンザに限らず接触や飛沫感染などを感染経路とする感染症の対策の基本です。アルコール製剤による手指衛生も効果があります。

正しい手の洗い方



②適度な湿度の保持

空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。特に乾燥しやすい室内では、加湿器などを使って適切な湿度（50～60%）を保つことも効果的です。



③十分な休養とバランスのとれた食事

カラダの抵抗力を高めるために、日ごろから下記の食材を取り入れる事を心がけましょう。

- 緑黄色野菜・果物
- 発酵食品～ヨーグルト・納豆・味噌など
- ぬめりのある食品～山芋・里芋・オクラ・メカブなど
- 良質なたんぱく質～肉・魚・卵など

社員のペット紹介 今月はぼく！



《ひこまる》
ロシアンブルーの8歳

ロシアンブルーの特長と性格は？

スリムながら筋肉質の体型で、首や肩を覆う分厚い被毛が体格をさらに頑丈そうに見せています。長い脚で非常に早く走ることができます。

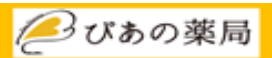
「ロシアスマイル」と呼ばれる、微笑んだような表情でも知られています。

愛情深い性格で、飼い主のあとをどこでも付いて回る忠実な猫です。帰宅した時に玄関で出迎えてくれることさえあります。用心深い性格から来客は苦手で大勢の人が集まっているときは隠れてしまうこともあります。（猫図鑑参照）

8歳のシニア猫になりましたが、とっても甘えん坊♡ 私にとっては、永遠の赤ちゃん😊 可愛いです！



患者様へのお知らせ



11月22日(月)は
職員研修のため、休業させていただきます。

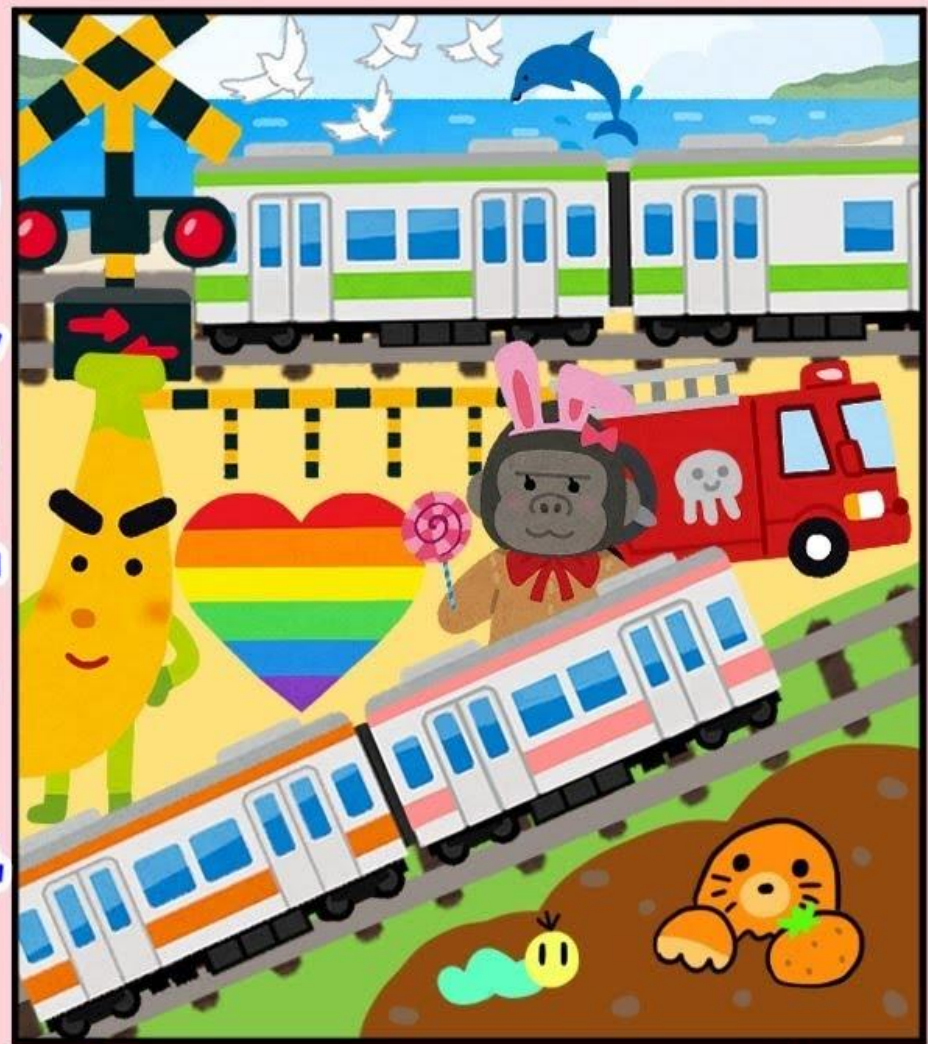
ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解のほどよろしくお願いいたします。



まちがいさがし 7つあるよ！さがせるかな？



7つみつけてね！



受付にクーピーをご用意しています。お声がけください！