

あんしんだより

第30号

今年の春風邪



皆さんこんにちは(*ノwノ)
年が明け、冬の行事が終わり、徐々に温かくなってきました。
最近、体調はいかがですか？寒かったのが急に温かくなり
体が追い付いていなくて体調を崩す方もいらっしゃるようです。
また今の時期は花粉が舞う季節でもあるのでとても大変です。
花粉症の人達にとってはたまらないですね。
なので今回は予防法について紹介します！

喉が痛いとき



まず1つ目、「喉を温める」体温を保つことで喉の乾燥を防いでくれます。2つ目、みなさんも知っている通り「マスク」外からの攻撃、ウイルス菌やほこりが入って来るのを防いでくれます。

※それともう一つ、効果的なのが「濡れマスク」濡れたガーゼなどをマスクの内側に張り付けるものを濡れマスクと言います。水分補給になり乾燥するのを未然に防いでくれる効果があるそうです。

けど！1番の予防法はやっぱり
手洗いうがだよ！
徹底してやってねん。(。-`w-)



♥ NEW FACE

はじめまして、今年からお世話になります。松田恵です(^◇^)
若くて可愛い先輩の足手まといにならないように頑張りますので、よろしくお願ひします♪



昭和の町 In 大分

最近友達と遊びで大分県、豊後高田市にある観光スポット昭和の町に行ってきました。

昭和時代にタイムスリップしたかのような商店街が立ち並び、人でにぎわってました。

お昼ご飯にはカフェ・バーと言うお店で懐かしい給食を食べました(*´3´) 揚げパン♥



PS 可愛い「PAMA」のTシャツを見つけたので思わず買って帰りました(-`w-)キラ☆

