

保健だより

令和3年2月5日
号室
える朝
高保
津幡保健

体調管理が難しい季節です！

立春を過ぎ、暦の上では春になりましたが、まだまだ寒い日が続きそうですね。寒くどんよりとした天気が続くと気持ちも沈んでしまいそうですが、体も心も温かくして寒い冬を元気に乗り切りましょう。



Rest

レスト：休養、休息

心身が疲れたら、
良質な睡眠を
しっかりとります。



3つの「R」で上手に ストレス対処！

Recreation

レクリエーション：気晴らし、娯楽

趣味など自分の好きなことをします。
体を動かすのも
よいです。



Relax

リラックス：緊張を解きほぐす

余分な力を抜いて、くつろぐようにします。





花粉注意報



今年の春は花粉の飛散量が多いそうです。花粉飛散量予報では、北陸の花粉飛散量は昨年比の **270%** となっています。昨年より2倍以上多いという予報が出ています。そろそろ鼻がムズムズしてきた人もいるかもしれませんね。感染症対策と一緒に花粉症対策も忘れずに！

こんな日は要注意



【最高気温の高い日】



【晴れて乾燥した日】



【雨が降った日の翌日】

花粉対策をしよう！



【マスクやメガネをつける】



【ツルツルした素材の服を着る】



【玄関前で花粉を払い落とす】



【外から帰ったらうがい洗顔をする】

マスク・手洗い・換気



さよなら ウイルスくん

