

10月



# あみやま

## ナースの卵がやってきました

9月5日より清水ヶ丘高校看護科専攻科2年の学生4名（ナースの卵）と先生が当院にやってきました。

近年のコロナの流行により2週間達成できたのは初めてです。

個々に分かれて入院病棟の患者さんの様子や、透析室を見学し勉強しました。

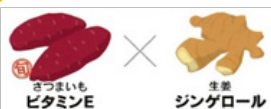
残りの学生生活でしっかり勉強してナースとしてデビューするのが楽しみです。



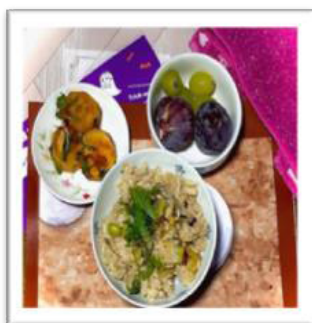
ナースの卵たちの写真無くてごめんなさい(--;)



冷えは食事量や運動量の不足が続くと体内で十分な熱が作られず、末端の血流が悪くなることにより生じます。またストレスなどで自律神経のバランスが生じると、血流や体温の調節がうまくいかなくなり冷えにつながります。適度な運動やストレスの解消により、血液の流れを良くすることが大切です。



生姜の辛味成分であるジンゲロールには、血行を促して体を温める効果があります。また、ビタミン E も血行を促進する働きがあるため、一緒に摂ることで冷え改善に役立ちます。



## お願い

「喉の痛み・咳・倦怠感」などある方は院内に入らず、まず電話にて相談をお願いします。

電話 0823-71-0151

## 予防接種のご案内

新型コロナ・インフルエンザのワクチン接種を順次行います。

新型コロナ接種を希望される方は、問診票がご自宅に届きましたらご相談ください。

インフルエンザの問診票は受付にありますので、希望される方はお申し出ください。

入院患者の方で希望される方は**事前に問診票を受付に提出**しておいてください。

わからないことがありましたら、スタッフにお尋ねください。



## 秋も食中毒にご用心！

食中毒の原因には細菌やウイルスがあります。梅雨時期（5～6月）、夏（7～9月）は気温や湿度が高いため、細菌性の食中毒が多くなります。真夏と比べると暑さの和らぐものの10月も細菌性の食中毒の多い季節といえます。

秋は夏に比べて細菌への備えがおろそかになりがちなので、気を付ける必要があります。

### 食中毒予防のポイント

- ① 買い物際には、肉汁や魚の水分が漏れないように肉・魚はそれぞれ分けて包みましょう。（できれば保冷剤（氷）などと一緒。）
- ② 帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。
- ③ 加熱して食べる食品は十分に加熱しましょう。
- ④ 食品は室温に長時間放置ないようにしましょう。
- ⑤ 残った食品は、冷蔵庫へ入れましょう。
- ⑥ 残った食品を温めなおすときも十分に加熱しましょう。

### 食中毒予防の三原則

食中毒菌を「付けない、増やさない、やっつける」



（栄養士：山本）