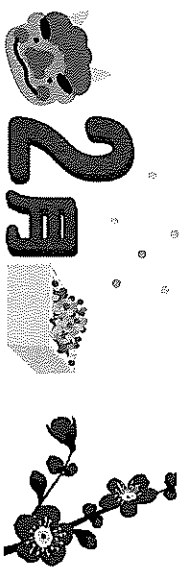


# じん通信

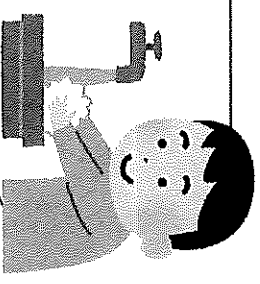


地域の皆様のQOL向上に向け  
その人らしく暮らすお手伝いをいたします。

## テーマ：風邪予防

まだまだ寒い季節が続いていますね。  
コロナに加えインフルエンザも猛威を振るっています。

- ・しっかりと手洗いをしましょう！  
2回手洗いをするとより効果的です。

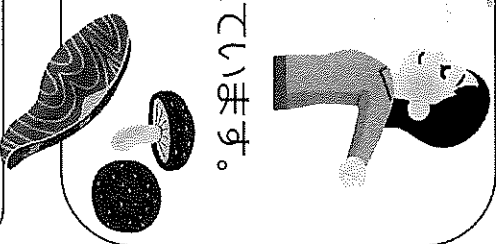


- ・ビタミンDで免疫力の向上を目指しましょう！

①適度に日光浴をする

②食事でとる

イグシ・鮭・サズナ・鯖・キノコ類、卵に多く含まれています。  
熱に強く、油と一緒に摂ると体内への吸収率が高まります。



- ・寒くても換気！

1時間に1回は換気をしましょう。

特にこの季節は乾燥します。加湿器を使用し**室内の温度を50～60%**  
に保ちましょう。

訪問看護ステーション 仁 春日井

介護保険事業所番号：2362590149

〒486-0851 春日井市篠木町5-24-1 伊藤信ビル 1階

☎:0568-82-8220 FAX:0568-82-8221