

## 新年のご挨拶

新年明けましておめでとうございます。よいお年をお迎えでしょうか？  
年末・年始の連休では、大変ご迷惑をおかけしました。救急室などにお世話になる事などなかったでしょうか？

新たな年を迎え、クリニック・スタッフ一同、ますます皆さんのお役に立てる様頑張っていきたいと思えます。

今年も小児クリニックたまなはを宜しくお願い申し上げます。



## 風邪予防チェック!

これからますます寒い日が続きます。インフルエンザの予防も基本は風邪と同じです。以下のことに気をつけ、風邪予防に心がけましょう!!

石鹸で手を洗った?

風邪の感染経路は「飛沫感染」と「接触感染」です。外から帰ったら必ず石鹸で手を洗いましょう。



ちゃんと うがいた?

うがいでウイルスを洗い流す為に、帰宅したらすぐ行いましょう。



栄養はバッチリ?

免疫力を高める為に栄養バランスのとれた食事を心がけることが大切です。



睡眠時間は十分?

免疫力を高く保つ為には、十分に睡眠をとることが欠かせません。



### 今月のおすすめ絵本

#### 「かみさまからのおくりもの」

赤ちゃんが生まれてくる時、神様がそれぞれに贈り物をくださるというお話です。

ほっぺが赤い赤ちゃんには「よく笑う」

泣いている赤ちゃんには「歌が好き」など

あなたは何をいただいていますか？



筆者：ひぐちみちこ

今月のスケジュール：1/9(月) 成人の日の為 休診となります。