

グリーンルーム 通信

令和4年3月号



日	月	火	水	木	金	土
		3/1 社会 理美容 かた竹・手芸 書道 (自習)	2 音楽 ひなまつり前 コンサート かた竹・手芸 書道 (自習)	3 バラエティー 理美容 ひなまつり かた竹・手芸 書道 (自習)	4 算数 かた竹・手芸 書道 (自習)	5 国語 かた竹・手芸 書道 (自習)
6	7 バラエティー 理美容 かた竹・手芸 書道 (自習)	8 算数 かた竹・手芸 絵手紙	9 国語 理美容 かた竹・手芸 書道 (自習)	10 社会 かた竹・手芸 絵手紙	11 体育 理美容 かた竹・手芸 書道 (自習)	12 音楽 理美容 かた竹・手芸 書道 (自習)
13	14 社会 かた竹・手芸 書道 (自習)	15 体育 かた竹・手芸 書道 (自習)	16 バラエティー かた竹・手芸 書道 (自習)	17 算数 かた竹・手芸 書道 (自習)	18 音楽 かた竹・手芸 書道 (自習)	19 バラエティー かた竹・手芸 絵手紙
20	21 音楽 かた竹・手芸 書道 (自習)	22 国語 かた竹・手芸 絵手紙	23 体育 かた竹・手芸 書道 (自習)	24 算数 かた竹・手芸 絵手紙	25 バラエティー かた竹・手芸 書道 (自習)	26 社会 誕生日会 かた竹・手芸 書道 (自習)
27	28 体育 かた竹・手芸 書道 (自習)	29 バラエティー かた竹・手芸 書道 (自習)	30 算数 かた竹・手芸 書道 (自習)	31 国語 かた竹・手芸 書道 (自習)		



節分・豆まき



2月3日節分の豆まきをしました。

赤鬼と青鬼が登場!! すると皆さん「鬼は外～! 福はうち～♪」と掛け声かけていっせいにまめを撒き、鬼を退治。福も同時にやってきたことでしょう♥

年の数だけ食べるといいと言われる豆ですが、いつまでも豆が噛める丈夫な歯でいたいものですね。





健康たより

看護部より



日本に飛来する黄砂は、3月～5月にピークを迎えます。黄砂は呼吸器疾患の症状が悪化するなど健康被害の原因にもなる為、不要不急の外出を控えるなど注意しましょう。

黄砂の影響

アレルギー症状

目のかゆみ・結膜炎・鼻水・くしゃみなどが引き起こされます。外出時は肌に黄砂が付着したり遂行量が増えるため症状が出やすくなります。



呼吸器疾患・循環器疾患

ぜんそくや肺炎などの呼吸器疾患が悪化したり脳梗塞や心筋梗塞を発症し救急搬送される人が増加すると言われています。特に高齢者への影響は大きく注意が必要です。



そこで、黄砂対策のポイントは…？

😊 外出を控えましょう

😊 マスクを着用しましょう



😊 衣服の表面についた黄砂を玄関に入る前に払いましょう

外出すると空気中に舞う黄砂やPM2.5、または花粉などが衣服に付着します。玄関先で、ブラシや粘着テープを使い、室内に持ち込まないようにしましょう。



おひなさま



節分が終わり、2月4日の立春を迎えて、24節気では新しい年の始まりとなります。少しずつではありますが、太陽が出ている時間が長くなり、春の気配を感じることも多くなってきますね。グリーンルーム入り口にお雛様が飾られて、ますます春を身近に感じて気持ちも明るくなります。

