

ほけんだより

ほんもの 本物のサンタクロース？

サンタクロースは架空の存在と思われがちですが、サンタクロースになることは不可能ではありません。グリーンランドの国際サンタクロース協会が実施している公認サンタクロースの資格を取得すれば協会公認のサンタクロースになることができるのです。

しかし、サンタクロースの資格は簡単に取得できるものではなく、厳しい試験をクリアする必要があります。プレゼントの入った重い袋を担いでの50m走や煙突の上り下り、デンマーク語または英語での面接、サンタとしてふさわしい身だしなみの審査など。超難関ゆえに、公認サンタは世界で約180人と非常に少なく、その中で日本人は1人だけだそうです。



くすり ただ の かた 薬の正しい飲み方

薬は、適切な量や用法（飲むタイミング）を守ることが大切です。

【食前の薬】食事の20～30分前に飲む

【食間の薬】食事が終わって約2時間後に飲む

※食間は食事中に飲むと間違われがちですが、正しくは「食事と食事の間（昼食と夕食の間など）の意味です」

【食後の薬】食事の20～30分後に飲む

用法は、胃の状態や吸収時間を考慮して薬ごとに決められています。正しく飲まないで望んだ効果が得られないので注意しましょう。

感染症にかかったら…

ウイルスが活発になる冬は、いろいろな感染症が流行します。もし自分や家族がインフルエンザやノロウイルス（胃腸炎）などにかかってしまったときは、次のことに気をつけて、ゆっくり休みましょう。



- ☐ 自宅療養のときは外出せず、家でゆっくりと休む
- ☐ 患者は、できるだけ家族とは別の部屋で休む
- ☐ 部屋をこまめに換気し、空気の入れ替えを意識する
- ☐ 部屋の湿度に気をつける（目安は湿度40～60%）
- ☐ 患者も家族もなるべくマスクをつける
- ☐ 患者も家族もこまめに手洗いをする
- ☐ 患者と家族は同じ食器やタオルを使わないようにする
- ☐ ドアノブやスイッチなど、ふだんよく触る場所を消毒する
- ☐ トイレやお風呂の掃除をする（次亜塩素酸ナトリウムが◎）
- ☐ 鼻をかんだティッシュなどはビニール袋に入れて捨てる

自分の療養はもちろんですが、家族や周りの人に感染を広げないよう工夫しながら過ごしましょう。