

なぎさだより

発行
タスキン大津坂本

インフルエンザ注意報発令中!

一月二十日滋賀県教育委員会は、インフルエンザのため、県内の四六校(幼稚園を含む)で学級または学年が閉鎖されたと発表しました。本年度に入ってから、インフルエンザによる欠席者は累計一四四〇人に上り、前年同期の九五五人を大きく上回っているとのことです。また、県健康対策課によると、県内で検出されているウイルスはA 香港型で、「例年よりも流行の立ち上がり早い」ということです。

そこで今回は、今、大流行しているインフルエンザについて書きたいと思います。私自身インフルエンザにかかったことはありませんが、聞いた話では「死ぬかと思つた」というくらいひどいらしいですね。これを読んで、インフルエンザの予防に努めてください。



一、流行期には人混みを避ける。
二、部屋の湿度を保つ。(加湿器などを置く)
三、体力を保つ。
四、外出後はうがい、手洗い、洗顔をする。

一、単なる風邪だと軽く考えず、早めにお医者さんに行く。
二、安静にして、休養する。
三、高熱により脱水症状になりやすいので、水分を十分に補給する。

四、汗をかいたら治るといふのは間違いです。寒気があれば暖かく、熱が下がるといふのは、熱の上がりかけのときは、暖かくします。熱の上がったあとは、薄着にして熱を放散しやすくします。汗が冷えたと体温が奪われ、かえって体力を消耗します。暖めすぎは注意しましょう。

※のどの痛み、咳をやわらげるには、番茶、紅茶のほうがよいをおすすめします。

関節痛、筋痛など全身の症状が強い。こんな症状が出たら要注意です。「風邪かな」と済まさないで、すぐお医者さんにかかってください。中耳炎、気管支炎、肺炎などを併発し、重傷化することがインフルエンザの怖いところなのです。特に小さなお子さんやお年寄りの合併症には注意が必要です。

桑多 竜司

タバコ

体に悪いと分かっていて、なかなかやめられないのがタバコ。食後やお酒を飲んだ時、イライラしてストレスを感じた時、誰かがタバコに火をつけた時、鎖反応のタバコがまずいと感じる時は体の調子が悪い時。今日も元気だ!タバコがうまい!なんてまるでタバコが健康のバロメーターのような言葉もありました。健康の事を考えて、今更”やめる”のは無理でも、”へらす”努力をしてみようかな?と思つた経験はないですか?一日に二箱タバコを吸う人は、一年間におよそ、十八万円かかります。肺も真っ黒になつていきま

人にも悪影響を与えているのをご存知ですか?タバコ代を少しずつ節約して、小さい子供さんや愛する家族のために、一緒に仕事をする周りの人、来客の方のための環境づくりをしてみてもどうでしょうか?

タバコを吸う人は立ち上る煙は「副流煙」といい、タバコを吸う人が吸う「主流煙」よりも刺激性が強く、発ガン物質なども数倍多く含まれています。その煙がタバコを吸わない人の咳や肺炎、アレルギー、ぜんそく等の原因になつています。レストラン等でもタバコを吸わない人の配電がされています。タバコは自分自身の健康と家族や周りの人の健康にも気遣つて、マナーを守つて吸いたいですね。

タバコを吸う人も気持ちよく、吸わない人も気持ちよく。タスキン商品では空気清浄機や分煙機で、吸わない人への配慮を考えています。詳しくは担当のお客様係までご相談下さい。

分煙機テーブル式
置いたその場所が喫煙スペース。高さ
商談コーナーとしても最適な
70cmのテーブルタイプです。



分煙機テーブル式
置いたその場所が喫煙スペース。高さ
商談コーナーとしても最適な
70cmのテーブルタイプです。

健康のヒント

最近気になり出した事があり、それはシミ、シワです。人によつては、まだ若いから大丈夫。などと言われますが、実はそんなこともないのです。

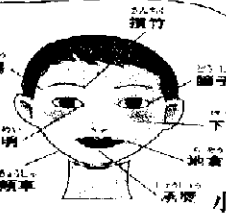
なぜシミ、シワができるのでしょうか?原因は紫外線、肌乾燥、老化などがあげられます。なかでも一番大きな原因は紫外線です。本来なら約二日周期の皮膚のはがれ落ちますが、古い紫外線にあたり続けるとメラニン色素が沈着するためシミになります。

シミ、シワを防ぐには?紫外線対策をして、適度な運動で新陳代謝を高め、バランスよく食事をとり、肌への十分な水分補給と睡眠をたつぷり取る事が大切です。少し時間の空いている時には、シミ、シワの予防運動、顔のツボ、足の裏マッサージをしてみてはいかがでしょうか?

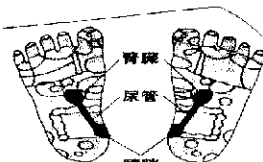
シミ、シワに効果的なツボは、眉毛の生え際にある「さんちく」と、こめかみにある「太陽」、目の際にある「せいめい」など、これらのツボを一日に何度でも刺激して下さい。シワ、たるみに勝つて刺激したり、土踏まずの周辺を叩いたり足の小指を揉んだりするのも効果的です。新陳代謝と血液循環がよくなり排泄機能を高める働きが期待できます。



小型空気清浄機
会議室、喫煙コーナーなどの
小スペースに最適



小田 かねみ



足の裏
(線は反射区)



『今月のおすすめ商品』
乾燥が気になるこの季節、手・かかとのケアに!
お使い頂いたお客様が「かかとがツルツルになったから、友人の分も」と、思わず人にも使わせてあげたくなる逸品です。
かさかさホテもツルツルでさらに、薬用美白成分配合。
同僚のNちゃんも「シワものひるかも」と毎晩目尻にぬって寝ています。私は、手を洗ったときに「ニルツ」とならないので気に入っています。

森田 麗美

タスキン大津坂本
TEL: 0120-872660
077-577-2660
FAX: 077-577-2666