



4年に1回だけ2月29日が誕生する理由としては、1年が365日ではなく365日と6時間だからです。そのためこのずれた時間を調整するために4年に1回2月29日が現れます。

## コロナ家庭内感染を防ぐために 家庭内での感染事例が多い状況です 感染対策を徹底し、高齢者や子供を守りましょう！

### 食事の場面

- 大皿を避け、料理は個々に配膳を
- 食事中の会話を控える
- 食器や箸の共用を避ける



### 歯磨きの場面

- 歯磨きは一人一人、順番に、換気のいい場所で
- 歯磨粉やコップは共用しない
- 歯ブラシは個別に保管



### 家族との回らん場面

- 「親しき仲にもマスクあり」  
会話時はマスクを着用し、  
十分な距離をとって
- こまめな換気を(30分に1回、5分間)



### 基本的な感染防止対策を

- 家に帰ったら「まずは手洗い」
- タオルは共用しない
- 共用部分のこまめな消毒(ドアノブ・手すり・スイッチ等)



自然界では厳しい寒さの中でも着々と春の準備がされています、心にゆとりを持つためにも、木々や草花に目を向けて春を見つけてみませんか

## 2月5日「笑顔の日」 -笑顔で免疫力UP-

笑顔には、もの凄い効果があると最近の研究でわかっています。免疫力を高めるといわれるナチュラルキラー細胞というものがありますが、これは大声で笑うことで活性化していきます。その結果、がん細胞やウイルスなどの病気のもとを次々と攻撃するといわれています。

- ①「自分の笑顔のイメージより150%の笑顔」を作り、「イ——」と声を出して、そのまま10秒キープします。
- ②10秒経ったら、フーと息を吐き、顔全体の力を抜いてリラックス。
- ③100%の笑顔を作り、「イ——」と声を出して3秒キープ。この2度目の表情が、その人にとって自然に見える笑顔です。

今日も一日笑顔で頑張りましょう！

こぶし武蔵野訪問看護ステーション 電話049-293-1706

訪問栄養相談・訪問リハビリも  
行っておりますお気軽にご相談ください

住所：川越市大袋新田777-31

# 訪問看護空き状況

	午前		午後	
	9-11	11-13	13-15	15-17
月	×	×	×	△
火	×	×	×	△
水	×	×	△	△
木	×	△	△	△
金	×	×	×	×
土	×	△	×	△
日	要相談			

2022年1月末現在の情報です

◎ 空きあり      ○ 余裕あり  
△ あとわずか    × 空きなし

お気軽にお問い合わせください

こぶし武蔵野訪問看護ステーション  
049-293-1706