

 非常勤カウンセラー 有田 博昭

皆さんは、何かを『忘れて』困ったことはありませんか？宿題、約束、記念日……中には、深酒して昨夜の記憶がないという人もいるかもしれません。私は人の名前を度忘れして、困ることがよくあります。そんな時、もう少し記憶力が良ければなあ——と『忘れない』ことを望んでため息が出ます。その一方で、その日にあった嫌なことを『忘れたい』と望んで、もつと大きなため息が出ることもあります。大事なことや楽しいことは『忘れない』で、嫌なことだけ『忘れる』ことが出来れば幸せかもしれないませんが、残念ながらそう上手くはいかないようです。

ません。

『忘年会』は、その名の通り、その年の苦勞を忘れるための宴会……ですが、飲みすぎて『忘れたい』思い出を増やしては逆効果です。何ごとも、ほどほどが良いですよです。



 看護師
伊藤 ひろみ

インフルエンザの症状は、突然38℃～40度の高

熱が出て発病し、それと同時に悪寒、頭痛、乾性の咳、背中や四肢の筋肉痛、関節痛、全身倦怠感、食欲不振などの全身症状が現れます。これに続

◎インフルエンザの予防について

☆栄養・睡眠・予防対策

日ごろから十分な栄養や睡眠をとることが大事です。外出時のマスク・帰宅時のうがい、手洗いは、かぜの予防にもなるので習慣にしましょう。インフルエンザウイルスは低温・低湿の環境で空気中に長く浮遊します。室内の気温20度以上で湿度50%以上になると、インフルエンザウイルスの生存率が3%程度にまで落ち込むといわれています。湿度を維持するには、洗濯物を部屋に干すことや加湿器が有効です。さらに、除菌効果がある床用ワイパーで床を拭くと空気中から落ちたウイルスを除去できます。

☆インフルエンザ予防接種の有効性

インフルエンザの予防として、予防接種を受けることをお勧めします。予防接種を受けてからインフルエンザに対する抵抗力がつくまでに2週間程度かかり、その効果が十分に持続する期間は約5ヶ月間といわれています。有効性を高めるために12月中旬までに予防接種を受けましょう。

