

# 白鳥病院だより



2022年

1月1日

発行：香川県立白鳥病院 〒769-2788 東かがわ市松原 963 電話 0879-25-4154

## あけましておめでとうございます！

正月は、年神様を迎え、その年の豊作と家族の幸せを願う行事です。一般家庭におせち料理が広まったのは江戸時代と言われており、次第に豪華な料理が振る舞われることになりました。おせち料理のそれぞれには、縁起を担いだ意味があります。



壱の重【祝肴】・数の子…子孫繁栄 ・田作り…豊作祈願

・黒豆…まめに働き、元気に暮らせる

・昆布巻き…よろこぶ ・栗きんとん…お金がたまる

弐の重【焼物】・えび…腰が曲がるほど長生き ・ぶり…立身出世

参の重【煮物】・れんこん…穴が開いていて、先が見通せる

・里芋…子孫繁栄 ・ごぼう…深く根を張り代々続く

おせち料理は日持ちさせるために、しっかりした味付けになっています。塩分と共に

で囲った料理は糖分も多めになっていますので、注意してください。

そして、正月と言えば、「お餅」です。1個が70gの場合、エネルギーは160kcalです。1個だとおにぎり1個とほぼ同じになります。ご飯は控えめにして、おせちなどのおかずを食べましょう。

### ～正月明けに後悔しない！年末年始の食生活のコツ～

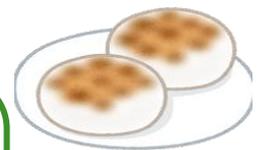
①お餅やおせちなどの食べ過ぎに気をつけましょう！

(はじめに一人分ずつ、取り分けておくのもいいでしょう。)

②煮しめや酢の物など野菜料理を必ず食べましょう！

③歩くなどの運動や、生活の中でこまめに体を動かしましょう！

④お酒は飲み過ぎに注意して、楽しく飲みましょう！



正月明けの1月7日には、胃腸の調子を整えるため七草粥をどうぞ。

「せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ、これぞ春の七草。」草の名前を口に出してみ、覚えられましたか。



## 一般家庭での換気の工夫について

季節を問わず、新型コロナウイルス対策には、こまめな換気が重要です。一般家庭でも2003年7月以降に着工された住宅には、「常時換気設備」が設置されているので、常に稼働させましょう。設置されていない場合は、**台所や洗面所などの換気扇を常時運転**することで最小限の換気量は確保できます。

### 【冬場における換気の留意点】

- 暖房器具の近くの窓を開けると、入ってくる冷気が暖められます。
- 短時間に窓を全開するより、一方向の窓を少しだけ開けて常時換気を確保すれば室温変化を抑えられます。
- 人のいない部屋の窓を開け、廊下を経由して、少し暖まった空気を人のいる部屋に取り入れれば、室温維持には有効です。

## 感染防止のためご協力よろしくお願いします

家族・周りの方にうつさないようにマスクを着用しましょう。

知らないうちに、拡めちゃうから。



### マスクの着用をお願いします。

新型コロナウイルス感染症対策のため、引き続きマスクの着用をお願いします。

**マスクを着用していない方は入館できません。**

**(就学児以上は、必ず着用して下さい)**  
**布マスク、不織布マスクのどちらかを着用して下さい。**

ご理解とご協力をお願いします。



 香川県立白鳥病院

発熱等の症状のある方の診察のご相談は、白鳥病院でもお受けしております。

まずは、**電話にてご連絡ください。**(原則、平日の8:30~16:00)

相談先に迷う場合は、次へ連絡してください。(土曜日・日曜日・祝日を含む24時間)

### 【香川県新型コロナウイルス健康相談コールセンター】

電話 **0570-087-550** (専用ナビダイヤル)

聴覚障害などで電話相談が難しい方は、東讃保健所の感染症相談窓口まで

FAX **0879-42-5881**