

白鳥病院だより

2022年

2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

新型コロナウイルス感染症の予防について

新型コロナウイルス感染症は、急速に世界に拡大して人々の健康を脅かしています。ウイルスは、目、鼻、口から侵入するので、侵入を防ぐ事が大切です。

感染予防のために、下記の1～6のことを心がけて生活しましょう。

1. 三密を避ける

「密集」「密閉」「密接」と3つの「密」をさけて生活をしましょう。

2. 人混みに入るときは、必ずマスクを正しく着用する

買い物に行くときやバス・電車に乗るときは、マスクを着用しましょう。

3. 目、鼻、口を不用意に触らない

触るときは手を洗いましょう。消毒用アルコールを使えば、有効です。

4. 部屋の換気

こまめに部屋の換気を行いましょう。

5. 毎日、検温をする

発熱や風邪症状があるときは、外出を避けましょう。

6. 適度な運動を心がける

外出を自粛して家に閉じこめると体力や免疫力が低下します。家の周りの散歩するなどして体を動かしましょう。屋外では2m程度離れると感染リスクは低下します。



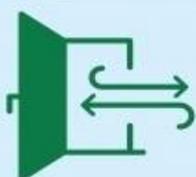
3密（密閉、密集、密接）を避ける！



会話はマスク！



十分な距離を！



こまめに換気！

こまめな手洗い、咳エチケット！



毎朝、体温チェック！

2月3日は節分にちなんだ入院給食です

2月3日は節分です。「節分」は季節を分けるという意味があり、本来は各季節の始まりである立春、立夏、立秋、立冬それぞれの前日を節分と言うそうですが、現在では、特に立春の前日を指します。

季節の変わり目には邪気（鬼）が生じ、それを追い払うために、節分の日の行事として豆まきを行ったり、まいた豆を自分の年齢の数だけ食べて無病息災を願う風習になったようです。



最近では恵方巻きを食べることが広まっており、2022年の恵方は「北北西」です。

当院でも、入院患者様の入院食に節分にちなんだメニューを予定しており、季節感を味わっていただきたいと考えております。

病院食のレシピ

病院で提供されている副菜をご紹介します。お弁当のおかずにもおすすめです！

ひじきサラダ

不足しがちな食物繊維を補ってみませんか？

材料

- | | |
|-------------------|----------------|
| • ひじき・・・8g | • にんじん・・・10g |
| ★砂糖・・・小さじ1 | ☆ホールコーン・・・20g |
| ★みりん・・・小さじ1/3 | ☆ツナ缶・・・40g |
| ★濃い口しょうゆ・・・小さじ2/3 | ☆マヨネーズ・・・大さじ2弱 |

作り方

- ①芽ひじきは水で戻し、★の調味料とひじきが浸るくらいの水（またはだし汁）で柔らかくなるまで煮る。あら熱をとったら冷蔵庫で冷ます。
- ②人参は短冊に切り、下ゆでをし、あら熱をとったら冷蔵庫で冷ます。
- ③①と②、☆を合わせる。