

結女だより



2024年1月1日発行

◎企業組合ワーカーズ・コレクティブ結女

西東京市泉町3-15-28

電話042-425-3800

ノロウィルスの予防

インフルエンザが流行っていますが、この季節はノロウィルスにも注意が必要です。

ノロウィルスは感染性の胃腸炎で、人から人へ感染する場合と食品を介した食中毒の場合があります。主な症状は、吐き気と激しい嘔吐・下痢・発熱です。

①トイレの後、食事の前には石鹸と流水で30秒間手洗いをしましょう。

②吐いてしまった時は、触らないようにビニール袋に入れて密封して処分し、部屋の換気を十分に行いながら塩素系消毒剤で消毒しましょう。

③食品は十分に加熱して食べましょう。

④症状が現れた場合はすぐ病院で受診する。

…などに気をつけましょう。

《一月 健康で一年を》

新年明けましておめでとうございます。

本年もよろしくお願いいたします。

年頭にはいつも「今年はどんな一年になるのかしら？」と思うのですが、今年は少し変えてみようと思います。

「今年はどんな年にしようかしら。」

そうすると、何事にもアイデアをもって取り組めそうな気がしています。

そして「今年は健康でいよう。」とも思います。

フレイルとか未病を防ぐと言われていますが、自分の生活習慣を見直し、老化を自覚しながら食事や運動をうまく取り入れるよう努力したいものです。

〔ひとことコラム〕



お昼ご飯を食べながら出てきた話を
少しご紹介します

最近、文字を書くという習慣がすっかり減り、漢字がなかなか頭に出てきません。そこで、今の私のマイブームは漢字パズルです。四字熟語やことわざ等、今まで聞いた事のない難しい語句もあり、頭の体操にもってこいです。



1月は新しい年の始まりです。別名は「睦月（むつき）」。その由来となっているのは「睦び月（むすびつき）」という言葉です。親しむことや、仲良くするという意味を持っています。お正月には家族や親せきが集うことから、1月を表す言葉となったようです。



冬のお風呂は「ヒートショック」に注意が必要です。ヒートショックとは、温度差の影響で血圧が一気に上がったたり下がったりする現象です。冬場の脱衣所や浴室は寒いことが多いので、事前に温めておくのが大切です。お風呂に入る前に1杯のお水を飲み、入浴時には足先、指先（心臓に遠いところから）へのかけ湯から始めましょう。お湯の温度は41度以下で、ユニツかる時間は10分までを目安にすると良いようです。

2024年（令和6年）は辰年です。「辰」は十二支の中では唯一の架空の生き物、龍（竜）を意味します。水や海の神として祀られてきた龍は、竜巻や雷などの自然現象を起こす大自然の躍動を象徴するものであり、「龍が現れるとめでたいことが起こる」と伝えられてきました。辰年は陽の気が動いて万物が振動するので、活力旺盛になって大きく成長し、形がととのう年だといわれています。