

クリニックだより 2014年11月号

みなさんこんにちは♪

11月に入り、朝晩すっかり寒くなりました。

急に冷え込み、体調はいかがですか？

和泉市では10月末にららぽーと和泉がオープンし、

もう行かれた方もいらっしゃるでしょうか？

外出から帰ったら、手洗い・うがいを忘れず、元気にこの冬も過ごして下さいね。

今日はビタミンのお話を少し・・・

☆ビタミンA☆

鼻や喉や胃の粘膜の形成に欠かせなく、ビタミンAが不足すると鼻や喉の粘膜が乾燥し、風邪のウイルスが侵入しやすくなります。緑黄色野菜等に多く含まれます。

☆ビタミンC☆

粘膜を強くし、防いで防ぎきれないウイルスに挑戦します。

ウイルスに対する抵抗力を高める働きをしますので、果物などに多く含まれています。

どちらも積極的に摂取して下さいね。

インフルエンザの予防接種もスタートしていますが、

ご予約が取れなかった方、申し訳ありませんでした。

ご予約頂きました皆様には、予診票・母子手帳の持参の協力ありがとうございます。

引き続き、接種の際にはお忘れありませんよう、お願い致します。

少しの鼻水や咳症状ならば、接種前に問診をさせていただきますので、予診票に記入の上来院ください。

ただ、気になる咳・寝れない咳、ゼー音がある場合は、ご連絡下さい。

先月号でもお伝えしていました通り、開院10周年という事で、

院長先生にスタッフ全員社員旅行に連れて行ってもらいました！(^^)！

夢の国は年甲斐もなくハシャイでしまいましたが(笑)、

楽しく過ごさせていただきました(*^_^*)

これからもスタッフ一同、力を合わせて頑張っていきますので宜しくお願いします。