

【外出時は完全防備】



帽子・メガネ・マフラーを身につけて。コートもツルツルした素材を選ぶ

花粉症対策



【帰宅後はうがい・洗顔】

うがいや手洗い・洗顔で花粉を洗い流しましょう

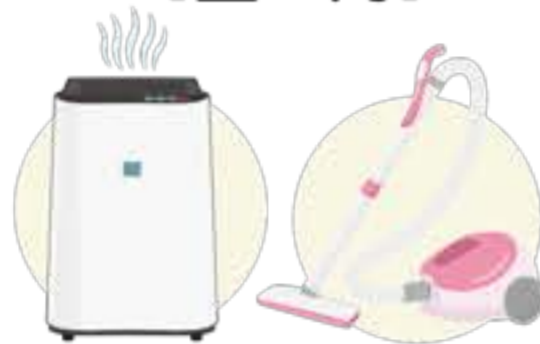


【帰宅時は玄関でシャットアウト】

玄関前で衣服についた花粉を払い落とす



【室内】



空気清浄機などを利用したり、こまめに掃除をしましょう

【体調管理】

バランスの取れた食事、早寝早起き、適度な運動で体調を整えましょう



お花見の代わりに

桜を花瓶に生ける
春の草花と一緒に飾れば
より賑やかに



おうち花見

室内にレジャーシートを敷き、お弁当を食べる



桜散策

宴会は出来ませんが、桜の下をお散歩する



看護のことでお困りのことがあれば
お気軽にご相談下さい

訪問看護ステーションきぼう

☎0952-29-2600 緒方まで

