

# 患者図書室“いきいきの森”だよ

## うがいで風邪予防

この時期必須の手洗いうがい。ちゃんと正しいうがいは出来ていますか？

うがい液は市販のものか塩水、お茶でも効果的です。天井がみえる角度まで顔をあげて、うがい液が喉の奥まで行き渡るよう左右に首を動かします。回数はうがい液なら2回ほど、それ以外は7~8回行なうと良いでしょう。（詳しくは「図解 ウイルス感染症がわかる本」をチェック！）

## 図書室が一時移転中です！

先月から図書室を含む東玄関付近の改装工事が始まりました。リニューアルオープン（来年2月の予定です）までの期間はB棟 救急外来前のスペースでご利用いただけます。ご迷惑お掛け致しますが、今後とも“いきいきの森”をよろしくお願い致します。



## 図書の紹介

風邪やインフルエンザが流行する季節。特に抵抗力が弱い小さなお子さんは、病院にかかる機会が増えるのではないのでしょうか。今月は子どもが病院にかかるときに役立つ本をご紹介します。



### 「小児科のお医者さんからママたちへ」中野康伸[ほか]著

子どもに急な症状が表れると慌ててしまう—そんなママ・パパの強い味方です。症状別のケアの方法や薬の使い方のコツはもちろん、小児科にかかるときの親御さんへのアドバイスも掲載。この一冊で不安も解消！

### 「予防接種へ行く前に」毛利子来, 母里啓子/著

すべてではなく、いくつか選んで接種させたいという方に。予防接種は皆が受けることで流行を抑え、自分の子どもだけでなく周りの子どもを守る役割もあります。色々な情報や考え方を知って、慎重な判断を下したいですね。

