



Q. 風邪をひいた時の家での  
過ごし方を教えてください！



おしえて  
看護師さん

A. 入浴は体力を消耗するため、熱が  
高い場合や嫌がる場合は2~3日入らな  
くても大丈夫！体力回復には安静と栄養が  
必須です。食べたいものを食べたい時に  
食べられる分だけ与え、十分眠れると元気な  
姿が戻ってきやすいですよ。



看護師の村井さんが答えて  
くださいました！  
具体的なご相談は看護師  
相談日にどうぞ！

ひろばでは奇数月第2木曜日 10:30~11:30に  
看護師相談を行っています

