



ぽっかぽか



発行所

おぐに整形外科

小国町宮原1771-1
電話:0967-46-2121
www.oguni.ne.jp

第28号

(2005年12月)

どうしたら、身長が伸びるのでしょいか？

子どもの健全な発育にとって、食事、睡眠、運動の3つが特に重要です。これらが上手に体に作用すると身長が伸びるのであります。

伸ばず、食事は、炭水化物、たんぱく質、脂質、ミネラル、ビタミンをバランスよくとることが大切です。また、睡眠は、成長ホルモンの分泌を促すため、十分な睡眠をとることが重要です。運動は、骨密度を増やし、身長を伸ばすのに役立ちます。成長期には、毎日1時間以上運動をすることが理想です。

十分に体を動かすことが、食欲を増進させるのに役立ちます。朝食は、一日の活動のエネルギー源となるため、しっかりと食べることが大切です。また、睡眠は、成長ホルモンの分泌を促すため、十分な睡眠をとることが重要です。運動は、骨密度を増やし、身長を伸ばすのに役立ちます。成長期には、毎日1時間以上運動をすることが理想です。

看護師☆古賀 新たな旅立ちへ



皆様、突然ではございますが、私の退職させていただきますことになりました。平成14年7月15日、当院の1年間の勤務を終了いたしました。この間、院長先生をはじめ、先輩スタッフの皆様から多くの教訓をいただきました。また、同僚の皆様との思い出もたくさんあります。今後、新たな旅立ちをさせていただきます。引き続き、よろしくお願いいたします。



今年も残り少なくなってきました。皆様、今年も残すところあとわずかです。お年玉やお賀状の準備は済ませましたか？お年玉は、お年玉袋に入れて、お年玉の山を築きましょう。お賀状は、お年賀の時期に送ります。お年賀の時期は、お年賀の時期に送ります。お年賀の時期は、お年賀の時期に送ります。

ナース古賀の豆知識



12月に入り、益々寒さが厳しくなりましたね。この時期、避けては通れない「風邪のウイルス」から身を守る方法として、手洗い、うがい、マスクの着用、食事はバランスよく食べましょう。室内の温度、湿度に気をつけ、40%以上の湿度を維持しましょう。外出時の防寒対策はしっかりと！睡眠は十分にとりましょう。寒い冬！風邪の予防をきちんとして元気にのりきりしましょう。

今月の俳句・川柳

熱爛や きのふのごとく 川津 勝視
温泉炬燵に 九十五母 田・湧麓
陶然と

外寒のし 半袖の医師 吾を診る 生きていく 証だど書く 年賀状 穴井 湧峰



一期一会

今年も残り少なくなってきました。皆様、今年も残すところあとわずかです。お年玉やお賀状の準備は済ませましたか？お年玉は、お年玉袋に入れて、お年玉の山を築きましょう。お賀状は、お年賀の時期に送ります。お年賀の時期は、お年賀の時期に送ります。

編集後記



今年も残り少なくなってきました。皆様、今年も残すところあとわずかです。お年玉やお賀状の準備は済ませましたか？お年玉は、お年玉袋に入れて、お年玉の山を築きましょう。お賀状は、お年賀の時期に送ります。お年賀の時期は、お年賀の時期に送ります。