

# SHIN-EI Journal

発行 (有)伸栄総合サービス  
<http://www.shinei-net.jp>  
No.174 2016.10

## 今月の言葉

隣の芝生はいつも青い

管理部



### 控除申告書の提出のお願い

給与明細書に同封しました、控除申告書(2枚)を必ず提出してください。提出の際には、必要事項を記入のうえ、添付書類も忘れずをお願いします。この書類の提出がない場合は、扶養家族がいても、いないものとして税金が計算されてしまいます。伸栄で働く前に他の会社で仕事をしていた人は、今年の源泉徴収票も提出してください。

## インフルエンザにかからないために・・

- ①インフルエンザワクチン接種…ワクチン接種をした場合、仮にインフルエンザにかかっても重症化しにくいという報告があります。周りの方へうつさないためにもワクチン接種をしましょう。
- ②外出後の手洗い等…手洗いは手に付着したウィルスを除去するために有効な方法であり、インフルエンザに限らず感染予防の基本です。
- ③適度な湿度の保持…空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。乾燥しやすいこれからの季節は加湿器などを使い、湿度50%~60%を保ちましょう。
- ④十分な休養とバランスのとれた栄養摂取…体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を日頃から心がけましょう。
- ⑤人混みや繁華街への外出を控える…インフルエンザが流行してきたら、特に高齢の方、疲労気味・睡眠不足の方は、人混みや繁華街への外出を控えましょう。やむを得ず外出をして人混みに入る可能性がある場合には、マスクを着用しましょう。ただし、人混みに入る時間はできるだけ短くしましょう。



## シンエイランド運動会

去る、9月24日(土)第9回伸栄ランド運動会が開催されました。親子合わせて総勢250人を超える参加者がありとても盛り上がりました。どの子ども、毎朝の公園でのかけっこやダンスの練習の成果が発揮されていました。子どもたちが本当に輝いた一日でした。

