



東京都内でも、インフルエンザの流行が始まりました。今後、本格的な流行が予想されます。かぜやインフルエンザを寄せつけないじょうぶな体作り、環境作りに気を配り、寒い冬を元気に乗り切りましょう。

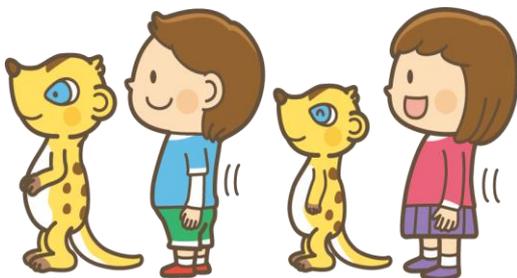
「かぜ」は油断大敵

鼻やのどにウイルスや細菌が感染し、炎症を起こすものの総称を「かぜ症候群」といいます。軽く済むことも多いのですが、油断をすると悪化して、中耳炎、肺炎、気管支炎など、さまざまな病気を起こすこともあります。ちょっと体調が悪そうなときは、無理をせず安静を心がけ、長引かせないようにしましょう。日ごろから、規則正しい生活を送ることもたいせつです。

よい姿勢を目指そう！

姿勢が悪いと、首・肩のこり、頭痛、腰痛や足のしびれ、便秘、下痢になりやすいなど、体調不良になる場合があります。

普段、背中を丸めて過ごしていたり、椅子に浅く腰掛けて足を前に投げ出したりしていると姿勢を悪くする原因となります。理想的な姿勢は、立った時に耳たぶ、肩の中心、くるぶしが一直線になるような状態です。正しい姿勢を心がけましょう。



インフルエンザ 流行注意！

インフルエンザはかぜと区別しにくいのですが、**感染力が強く**、急激に40℃前後の熱が出るのが特徴です。また、今は検査でインフルエンザかどうかわかるようになりました。受診して確認しましょう。**インフルエンザは感染してから5日経過し、解熱してから3日を経過するまでは登園停止**です。また、**登園許可証が必要**となります。

花粉症について

最近では、花粉症にかかる子供が増えてきています。鼻水が長引く、鼻づまりがひどく寝付けず、特定の時期に鼻がつまるなどという様子が見られたら、花粉症の可能性もあります。気になる場合は、一度、耳鼻科か小児科で相談するといいかもかもしれません。

