



1月のほけんだより



あけましておめでとうございます。これからさらに寒さが厳しくなってきます。健康管理に注意して、感染性胃腸炎・インフルエンザなどの感染症を予防していきましょう。本年も宜しくお願いいたします。

インフルエンザ??と思ったら

★受診して確認を★

かぜと区別しにくいのですが、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。早めに受診して治療しましょう。



★脱水症状に注意★

高熱が出たり、下痢を起こすと脱水症状が出やすくなります。水分補給には十分注意しましょう。



★熱が下がって3日間は登園停止★

インフルエンザは、**発病してから5日を経過し、解熱して3日を経過するまでは登園停止**です。無理をするとぶり返したり、人にうつす可能性があるからです。この期間を守り、家庭でゆっくり療養してください。



家庭でできるインフルエンザ予防法!

都内でもインフルエンザがはやっています。家庭でできる予防法を実践し、ウイルスに負けない体を作りましょう。

★うがいと手洗い★

外出後は必ず、うがいとせっけんを使った手洗いを習慣にしましょう。



★栄養バランスの良い食事★

★じゅうぶんな睡眠★

★適度な運動★

★規則正しい生活リズム★

★室内の温度・湿度をチェック★

室温16～18℃、湿度60%前後が目安です。特に乾燥には要注意。加湿器などをじょうずに使いましょう。換気も大切です。



★外出時にはマスク★

感染予防にもなりますが、マスクのもっとも大きい効果は、ウイルスをまき散らさないことです。

