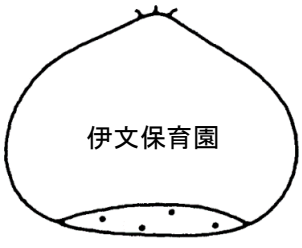


保健安全だより 11月号



朝夕の冷え込みが厳しくなり、先月から体調を崩すお子さんが増えてきました。一日の中での寒暖差が大きいと、風邪を引きやすくなります。本格的な冬に向けて、風邪に負けない元気な体づくりを心掛けましょう。

薄着の習慣は秋からスタート

肌寒くなってくると、つい子どもに厚着をさせたりしますが、子どもは意外と寒さに強いもの。冬に向けて抵抗力をつけ、丈夫な皮膚を作っていくためにも、今から薄着を心がけていきましょう。

- 薄着で過ごすコツ**
- 寒いときは薄手の上着で調節する
 - 肌着を着て保温する
 - おなかと背中が出ないようにする



大人より「少し遅く」「1枚少なく」!
大人が「長そでを着よう」と思ったとき、子どもは長そでにするのを少し遅らせる。大人が重ね着するとき、子どもは1枚少なく着せる。こうすると、自然と薄着が習慣づけられます。



家族みんなでガラガラうがい



かぜの予防に大切なうがいです。習慣づけるのはなかなか大変ですね。まずはお母さん、お父さんがやって見せるのがいちばん! 外から帰ったらすぐ「一緒にやろう」とお子さんを誘ってください。みんなでガラガラすれば、かぜなんかこわくない! 小さい子は、口に水を飲んで「ペツ」と吐き出すだけでも効果があります。

インフルエンザに注意しましょう!



季節性インフルエンザは、インフルエンザウィルスによっておこる感染症で、毎年冬に流行します。症状は38℃以上の発熱、全身のだるさ、関節痛、咳や鼻水などで人によって重症化するおそれがあり、咳やくしゃみなどの飛沫感染、接触感染により感染します。流行を防ぐためには、原因となるウィルスを体内に侵入させないことや周囲にうつさないようにすることが重要です。インフルエンザの感染を広げないために一人一人が「かからない」「うつさない」対策を実施しましょう。

☆インフルエンザにならないために☆

<p>手洗いうがいを する</p>	<p>マスクを着用 する</p>	<p>予防接種を 受ける</p>	<p>人混みを 避ける</p>	<p>湿度を50% 以上に保つ</p>	<p>栄養と休養を しっかりとる</p>
-----------------------	----------------------	----------------------	---------------------	-------------------------	--------------------------