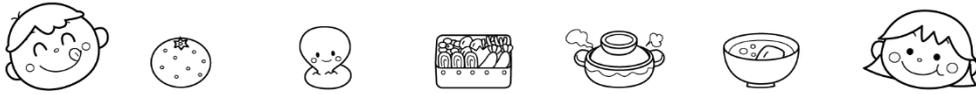


1月のほけんだより

平成31年1月1日発行
戸塚愛児園



あけましておめでとうございます。年末年始のお休みはいかがでしたか？
不規則な生活習慣がついてしまった……というお子さんはいませんか？
毎日冷え込み、体調を崩しやすい時期です。気持ちも新たに、健康管理に留意しましょう。

家庭でできるインフルエンザ予防法

効果的なうがいのしかた

のどからの菌の侵入を防ぎます。ぶくぶくうがいを1回したあと、がらがらうがいを3回ほど繰り返しましょう。

※うがいは、水道水でもOK。

①ぶくぶくうがい

うがいで口の中をぶくぶくして吐き出す。



②がらがらうがい

うがいを口に含み、のどの奥まで届くように上を向き、15秒ほどがらして、吐き出す。



じょうずな手の洗いかた

しっかりていねいに洗い、ばい菌を流しましょう。

1. 腕まくりをする。



2. 水道水で手をぬらす。



3. せっけんをしっかり泡だてる。



4. 手のひら、甲を洗う。



5. 指と指の間を洗う。



6. 親指を反対の手でつつんで洗う。



7. よくこすって、つめの間を洗う。

8. 手首を洗う。

9. せっけんを流す。

10. 清潔なタオルでふく。

インフルエンザに注意しましょう。

- かぜは、アデノウイルス、ライノウイルス、RSウイルスなどが原因で、微熱、鼻やのどの痛み、くしゃみ、鼻水、などが主な症状。
- インフルエンザは、インフルエンザウイルスが原因で、40℃前後の高熱、悪寒、のどの痛み、せき、鼻水のほか、関節痛や筋肉痛を伴うのが特徴。

インフルエンザは、12月頃から流行し1月末から3月上旬にかけてピークをむかえます。インフルエンザは一年中、地球上に存在しています。特に「寒さ」と「空気の乾燥」する冬に流行します。ウイルスは「温度が22℃前後、湿度が50%ほど」で生き残る確率が下がると言われています。

インフルエンザの予防には、予防接種や外出後の手洗い・消毒、ゆっくり休んで体の抵抗力を高めるなどあります。

インフルエンザはとても感染力が強く、瞬間に流行しますので、インフルエンザと診断された場合は、必ず園に連絡して下さい。

それと登園時は必ず医師用の登園許可
証明書が必要です。