



ほけんだより

11月号

社会福祉法人奉明会
さくら第2保育園

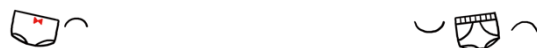
令和6年10月31日発行

朝夕の冷え込みが厳しくなってきました。一日のうちの寒暖差が激しいと、かぜをひきやすくなります。これからやってくる本格的な冬に向けて、かぜに負けないじょうぶな体作りを心がけましょう。

園児の健康状況（10月）

- ・熱・咳・風邪・下痢
- ・嘔吐・やけど

※上記の症状でお休みするお子さんがいました。



尿検査のお知らせ

- ・尿検査配布・・・11月19日（火）
 - ・提出日・・・11月20日（水）厳守
- ※ゆき・ほし・そら組対象
- ★検査結果に影響がありますので、夕食後の過剰なビタミンC摂取はさけてください。



手洗いの手順

- 石けんを泡立てて、手のひらをよくこする。
- 手のこうをのぼすようにこする。
- 指先・つめの間を手のひらの上でこする。
- 指の間を洗う。
- 親指をねじり洗います。
- 手首も忘れずに。
- 泡をよく洗い流す。

①～⑦を2回繰り返すとより効果的です！

※消毒は手をよく拭いてから！

一人ひとりの予防がインフルエンザの流行を防ぎます

- こまめな手洗い**
石けんを使ってウイルスを洗い流しましょう。
- 部屋の加湿**
空気が乾燥するとウイルスに感染しやすいため、湿度は50～60%に。
- 部屋の換気**
窓を開けてウイルスを追い出しましょう。
- マスクを着用**
鼻やのどが潤って、感染の予防に。くしゃみやせきでウイルスが飛び散るのも防ぎます。
- 規則正しい生活**
十分な睡眠、規則正しい生活、バランスの取れた食事で免疫力がアップします。
- 人混みを避ける**
人がたくさんいると感染の確率が高くなります。

やけど

やけどをした時は、できるだけ早く冷やすことが大切です。冷やす時は流水が最も適しています。やけどをした部分が赤いだけなら、しばらく冷やして様子を見ましょう。

水ぼうが破れて痛い時は、食品用ラップで傷を覆い、その上から冷やすとよいでしょう。水ぼうができたり、水ぼうが破れて傷になった時は、痛みがある程度落ち着くまで冷やして受診しましょう。

インフルエンザの症状・経過



- 38℃以上の高熱
- 全身倦怠感
- 関節痛、筋肉痛、頭痛
- …などの全身症状



- 咳
- 喉の痛み
- 鼻水
- …などの呼吸器症状

