



令和6年12月5日

ほけんだより



看護師による風邪予防指導がありました。
手洗い・うがいをしっかりと行い生活習慣を整え、丈夫な身体作りを心がけてこの冬を乗り切りましょう。マスクの着用は必要に応じて無理をしなくて大丈夫です。

健康な体作りがかぜの予防に

気温が下がり、空気が乾燥してくると、気をつけたいのが風邪症候群。ウイルスを寄せつけない強い体を作ることも、大きな風邪予防になります。

今年は『トリプルデミック』に要注意! ※インフルエンザ・新型コロナウイルス・マイコプラズマ肺炎
ご家族みなさんと、気をつけていきましょう。

せっけんで手を洗う

外から帰ってきたら・トイレの後に・食事の前に
せっけんでしっかりと30秒以上手洗いをする。

がらがらうがい

のどからの菌の侵入を防ぐ。ブクブクうがいを
1回した後、ガラガラうがいを3回する。

爪は短く

爪が伸びていると、爪の中には菌が繁殖し
やすくなるので、こまめに切る。

好き嫌いなく食べる

免疫力を高めるために、いろいろな食材を食べ
る。三食しっかりと食べて丈夫な体作りをする。

体を動かそう

明るい太陽の下で体をいっぱい動かし、免疫
力を高め、丈夫な体作りをする。

外ではマスク

咳が出ている時は周囲にウイルスを広げない。鼻や
喉の乾燥を防ぐ。小さいお子様は無理をしないで。

感染症の季節を乗り切りましょう!

こんな時はおうちで様子を見ましょう!

- *24時間以内に下痢や嘔吐を繰り返している。(感染を拡大する危険があります)
- *24時間以内に38℃以上の熱があった。
- *解熱剤を使用した。(薬の効果がなくなるとぶり返すことがあります)
- *夜間に咳が出たりゼイゼイしたり、なかなか寝られなかった。(咳は体力を奪います)
- *朝体温が37.5℃以上ある。また平熱より1℃高い。(日中に熱が上がってくるかも)
- *朝食後下痢・嘔吐した。
- *いつもより元気がない。(体調が悪くなるサインかも)
- *機嫌が悪い。顔色が悪い。
- *発疹が増えている。
- *鼻水がひどい。(鼻が詰まると呼吸が苦しくなり食欲低下に)

