



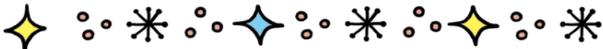
ほけんだより

12月号



令和6年12月2日
みずき保育園
担当 安部

早いもので今年もあと1ヵ月となりました。子どもたちの大好きなクリスマスがやってきます。そんなクリスマスを楽しく過ごす時、窓を閉め切って暖房をしていると、部屋の空気はどんどん汚れて乾燥し、風やインフルエンザなどのウイルスも浮遊しやすくなります。1時間に1回は窓を開け新鮮な空気を取り入れましょう。

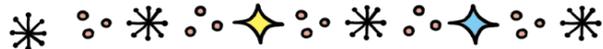


感染症の季節を乗り切りましょう！

インフルエンザやRSウイルス感染症、ウイルス性胃腸炎などの感染症が流行しやすい季節になりました。小さな子どもほど、感染症にかかると進行が早く、重症化するおそれがあります。体調不良のサインがあったら、早めに休ませたほうが早く回復します。無理せず、ご家庭でゆっくり過ごして様子を見てあげてください。



今季は、いろいろなウイルスによる同時流行も危惧されています。個人でできる範囲の感染症対策・予防に努めましょう！



年末年始の過ごし方

年末年始は楽しいイベントが盛りだくさんです。その中で、つい夜更かしをしたり、ごちそうを食べ過ぎたりと、生活のリズムを崩しやすい時期でもあります。インフルエンザやかぜの流行するこの季節、早寝早起き、手洗い・うがいをいつも以上に心がけましょう。



人込みを避ける

インフルエンザなどは、人のくしゃみや咳のしぶきを吸い込むことで感染します。人の多いところでは、感染のリスクが高まります。



手をよく洗う

ウイルスのついた手で口や鼻、目などに触れるとそこからウイルスが体内に入り込みます。外から帰ったとき、食事の前などに、こまめに手を洗いましょう。

マスクをつける

マスクは、咳やくしゃみのしぶきが広がるのを防ぐほか、無意識のうちに口や鼻を触るのを防ぐ効果があります。



急病に備えよう

地域の休日診療・救急診療の担当を確認しておきましょう。帰省先・旅行先でも調べておくとう安心です。また、保険証や受給者証も忘れずに持っていきましょう。