

# ほけんだより

平成29年11月30日 開南幼稚園 NO. 4

朝夕の冷え込みが一段と厳しくなり、冬の訪れももうすぐですね。  
これから、風邪やインフルエンザが流行する季節です。手洗いやうがい、加湿と換気をしっかり行い、元気に乗り切りましょう。

## ～ 風邪の予防法 ～



風邪は、咳やくしゃみを浴びるだけではなく、かかった人の鼻水や唾液がついた手で自分の鼻や口の粘膜に触れるとうつるため、丁寧なうがいや、石けんを使った手洗いが効果的です。  
特にうがいは、重症化予防としての意味もあり、マスクには感染を予防する一定の効果が期待できます。



## ～ 日常生活で気をつけたいこと ～

- 十分な睡眠
- バランスの良い食事とビタミン補給
- 適度な運動



### ビタミンCを多く含む食品

ピーマン、パセリ、芽キャベツ、柿  
レモン、ゆず、ブロッコリー  
いちご、じゃがいも



## ～ 風邪の治し方 ～

- 安静にし、体力を温存すること
- 加湿器など保湿をすること
- 十分な水分と、たんぱく質やビタミンC、ビタミンB群の豊富な食事をしっかりとること

## お知らせ

学校薬剤師として、かめだ調剤薬局の鈴木明美先生に、幼稚園の環境衛生状況等をご指導頂くことになりました。

かめだ調剤薬局、管理薬剤師の鈴木です。  
お薬に関するご質問や疑問等ございましたら、どうぞお気軽にご相談下さい。(園を通してになります。)  
皆様のお役に立てれば幸いです。

