



# ほけんだより



平成30年10月31日 開南幼稚園 NO. 3

風邪が流行する季節。これからますます空気が乾燥し、だんだんと寒さも増していく中で、風邪やインフルエンザが流行していきます。それらに負けず寒い季節を乗り切るためにも、うがいや手洗いなどの予防対策を行いましょう。

## ～ 風邪やインフルエンザの予防のために ～

### 手洗い

外遊び後や食事の前、トイレの後などに石けんを使い手を洗います。

### うがい

外遊びの後や人混みの中に入った後などに、うがいをしましょう。初めにブクブクうがいで口の中をすすぎ、その後にガラガラうがいで喉の奥を洗います。

### 規則正しい生活

元気に過ごすために、規則正しい生活を送ります。十分な睡眠や栄養バランスのよい食事、外遊びなどを心がけましょう。

### 流行期の人混みを避ける

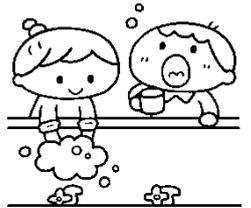
インフルエンザの流行期には、人混みに出かけないようにします。出かける時はマスクをし、手洗い、うがいを心がけます。

## ～ 空気が乾燥する季節に気を付けましょう ～



○適度な加湿をしよう・・・適切な冬季の室温18～20℃、湿度50～60%

○皮膚の保湿をしよう



## ～ 薄着で過ごしましょう ～

気温が下がってくると、ついつい厚着をさせてしまいがちですが、子どもは少し動くと汗をかいてしまうこともあります。

薄手の服を重ね着するなど、自分で調節できるような服装がよいでしょう。特に半袖の綿素材の肌シャツは、一年中通して体温調節をするのに適しています。

## 学校薬剤師 鈴木明美先生より

胃腸炎が増えてきましたので、下痢の時の食事についてお知らせします。

○便が水のような時・・・水分を中心に（イオン水、スープ、みそ汁、おもゆ等）

○便がドロドロの時・・・ドロドロの物を（絹とうふ、パンがゆ、ウェハース等）

○便が柔らかい程度・・・柔らかい物を（おかゆ、うどん、白身魚の煮付等）

★果物はりんごのみOK！冷たい物、油物は避けましょう。