



ほけんだより

令和2年11月30日

開南幼稚園

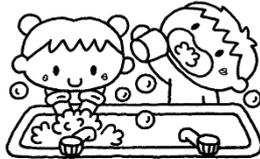
NO.1

きれいに色づいた木の葉が舞い落ち、いよいよ寒い冬がやってきます。
これから乾燥してくると、様々な感染症が流行してきますが、蔓延しないよう予防に努め元気に過ごせるよう、子どもたちの健康を守りましょう。

～ 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、トイレの後などにしっかりと手を洗います



うがい

外遊び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、自分で調整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、一年中を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

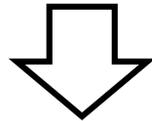
◎インフルエンザは、今の季節、例年の1/200の発症となっております。コロナウイルス感染を防ぐための手指消毒、マスク着用で、コロナウイルス以外のウィルスも防いでいるようです。

学校薬剤師として、かめた調剤薬局の鈴木明美先生に、幼稚園の衛生環境状況等をご指導頂いております。

お薬に関するご質問や疑問等ございましたら、お気軽にご相談下さい。

◎終息の気配が見えないコロナウイルス。様々な機関がコロナウイルスに有効な薬の開発を進めていますが、開発されるまでには、しばらく時間がかかりそうです。

◎コロナウイルスから自身を守るのは、マスク、手洗いの徹底、そして免疫力です。自身や大切な方の体を守るために、免疫力を高めて下さい。



***免疫力を高めるには？**

- ・適度な活動性と休養
- ・体を温める
- ・ストレスを減らす
- ・腸内環境を整える

●タンパク質、発酵食品、ビタミンA、C、Dを積極的に摂りましょう。

●免疫は日中の活動中に高まり、夜低下します。

新型コロナウイルス、インフルエンザ、風邪の症状はほぼ同じです。

発熱やせき等の呼吸器症状がある場合は、必ず医療機関を受診して下さい。