lyocity

いよっこ すまいる

11月号 ほけんだより





こんな病気に注意！
気管支炎・感染性胃腸炎
RSウイルス・咽頭炎・感冒
インフルエンザ　など

令和8年11月　病児・病後児保育室「いよっこすまいる」

葉っぱの色が赤や黄色へと美しく色づきはじめましたね。
肌に感じられる風も涼しさから冷たさに変わり、少しずつ冬の訪れを感じる頃です。
冬に向けて心も体も元気に過ごせるよう、規則正しい生活を心がけ、感染症を予防しましょう。

子どもたちを感染症から守るために、感染経路について知っておきましょう。

◎接触感染　患部と接触することで感染する。（とびひ、水いぼなど）
＊予防　患部との接触を避ける。

◎飛沫感染や空気感染　くしゃみや咳などによって飛び散ったウイルスから感染する。（水ぼうそう、おたふくかぜ、インフルエンザなど）
＊予防　手洗い、うがいをしっかりと行う。



●○インフルエンザ○●



インフルエンザって？

◎ 急な発熱　　◎ のどの痛み
◎ 下痢・嘔吐　　◎ 咳やくしゃみ
◎ 激しい頭痛・筋肉痛
◎ 悪寒　　など

放っておくと周りへの感染を広げるだけでなく、合併症の危険も伴うので、インフルエンザの症状かなと思ったら医療機関で診てもらいましょう。





感染症対策をしましょう

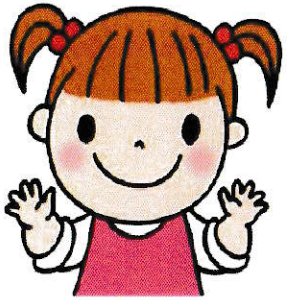
- 食事前、帰宅時に手洗い・うがいをする。
- バランスのよい食事、睡眠をしっかりとる。
- 肌着をきちんと着けて、気温に合わせた衣服の調節をする。
- 部屋の換気をし、人ごみをなるべく避ける。
- 適度に運動をする。



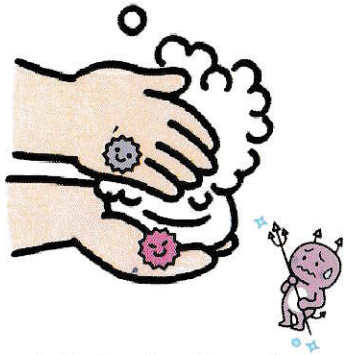
てをあらおう ばいきん ばいばい きれいなて



スタート



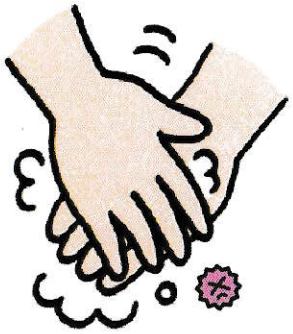
①そでをまくる
②てをみずでぬらす



③せっけんをよく
あわだてる



④てのひらを
あわせてあらう



⑤てのこうを
あらう



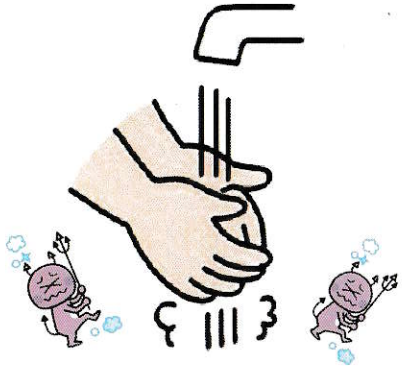
⑥ゆびとゆびの
あいだをあらう



⑦ゆびさき、つめの
なかをあらう



⑧てくびをあらう



⑨せっけんをながし
たおるでふく

ゴール



ぴかぴかになったね