



12月の ほけんだより



看護師 合澤

インフルエンザが流行期に入りました

インフルエンザの症状は発熱 頭痛 全身倦怠感 関節痛などが突然現れ、咳 鼻水などの症状がこれに続きます。感染予防のために、石けん、流水による手洗い、うがいをしましょう。



また、体の抵抗力を高めるために十分な休息とバランスのとれた栄養摂取 適度な湿度の保持を心がけましょう。



嘔吐物の処理方法

ウイルス性胃腸炎は、ノロウイルス、ロタウイルスなどによって感染します。家庭でも感染予防のため嘔吐物の処理の際は注意しましょう。

- ① 窓を開けマスク、手袋をつける
- ② 使い捨ての布などで嘔吐物を周囲から中心へとふきとる。

- ③ 100倍に薄めた塩素系漂白剤でふく。(500mlのペットボトルに水を入れ、キャップ一杯の塩素系漂白剤を入れる)

- ④ 汚れた物は、ポリ袋に入れ、うすめた塩素系漂白剤をかけて密封して捨てる



歯科検診が行われました

11月4日に歯科検診が行われました。

治療が必要な場合は早めに病院受診しましょう。

子どもが自分でしっかり磨けるようになるのは9歳ぐらいです。それまでは、大人の仕上げ磨きが必要です。

