



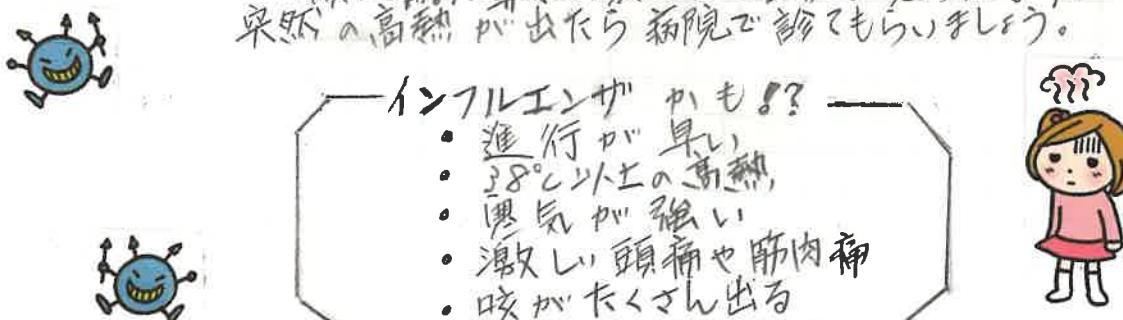
年末年始は家族でお祝いする行事が盛りだくさん！
お休みの間は生活習慣が乱れがちとなります
が、睡眠・食事の時間を意識し、病気や事故のない
楽しい冬休みをお過ごしください。

感染症から身を守りましょう！



—インフルエンザとがぜは何が違うの？—

がぜは、喉の痛み、鼻水、くしゃみ、咳などの症状が中心で
全身症状は、あまり見られません。
インフルエンザは、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛
など全身症状が突然現れます。また、がぜと同様に
喉の痛み、鼻水、咳などの症状も見られます。
突然の高熱が出たら病院で診てもらいましょう。



熱が出た時のお家でのケア



水分補給

湯冷まし、麦茶、子ども用イオン水、経口補水液、果汁などが適しています。子どもが進んで飲みたがる物を与えましょう。

食事

食欲があれば、喉越しがよく、消化に良い物を与えてましょう。乳児で食欲がない場合は1回の量を減らし、回数を増やして与えてみましょう。

衣服

熱の上がり始めで寒がる時は保温できる服で、熱が上がりきったら薄着に替えます。汗をかいたらこまめに取り替えましょう。

汗をかいたら

ぬるま湯に浸し固く絞ったタオルで体を拭いてあげましょう。汗をかいた体がさっぱりし、熱を放散させる効果もあります。



—上手に鼻をかみましょう—



手で、口から息を吸い込みます。
ティッシュを広げて鼻全体を包むように押えましょう。



片方の鼻の穴を押えてゆっくりリレーブフказывает。強くやみ過ぎないように気をつめましょう。



鼻をつまむように指を取り
ティッシュはゴミ箱に捨てましょう



来年も楽しい年となる
様に願ってます。
良いお年を。