

ほけんだより

1月号

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！

バランスの良い食事
手洗い・うがい
乾燥しやすい様
加湿
早寝・早起き
1時間に1回換気
予防接種を
受けましょう
感染症が流行
している時期は
人混みを避ける

インフルエンザとかぜは何か違うの？

かぜは、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
などの全身症状が突然現れます。手、かぜと同様に
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。

インフルエンザかも？

- ・進行が早い
- ・38℃以上の高熱
- ・悪気が強い
- ・激しい頭痛や筋肉痛
- ・咳が長く出る



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、消化によい物を与
えましょう。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

熱の上がり始めて寒がる
時は保温できる服で、熱
が上がってきたら薄着に
替えます。汗をかいたら
こまめに取り替えますよ
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—

手ず、口から息を吸い込みます。
ティッシュを折り、鼻全体を
包むように押さえます。



片方の鼻の穴を押えてゆっくり
少しづつかみます。強くかみ
過ぎないように気を配ります。



鼻を7手むように拭き取り
ティッシュはゴミ箱に捨てましょう。



食べて、動いて 早く寝よう



来年も楽しい年とできる
様に願っています。
良いお年を♡