

ほけんだより



令和7年1月
青梅みどり第一保育園

あけまして おめでとうございます

新しい年が始まりました。今年はどんな年になるのでしょうか。目標を立ててどんな年にしたいかが大切です。素敵な1年のはじまりをワクワクしながら元気に過ごしましょう。

かぜの予防をしっかりと

かぜのウィルスは冬の寒さと乾燥が大好き。
そろそろ流行が気になります。日ごろから予防を心がけて、元気に冬を過ごしましょう！

かぜ予防 6 か条

- ① うがい、手洗い
- ② 汗をかいたらすぐ着替え
- ③ バランスのよい食事
- ④ 部屋の換気と加湿
- ⑤ 規則正しい生活リズム
- ⑥ 人混みを避ける

インフルエンザ対策はお早めに

インフルエンザに感染すると、高熱、せきや鼻水、のどの痛み、筋肉痛などのつらい全身症状を伴います。家族からうつることも多いので、みんなで予防を心がけましょう！

予防のために

- ① 予防接種を受けるようにする
- ② 外から帰ったら、必ずうがいと手洗いをする
- ③ 栄養のある食事と、水分をしつかりとる
- ④ 室内の湿度、温度に気をつけ、こまめに換気する
- ⑤ 室温は 20℃ 前後、湿度は 60%くらいを保つ
- ⑥ 人混みを避ける



インフルエンザ	かぜ
インフルエンザウイルス	原因
冬から春に多い	時期
全身症状	病気の始まり
38 ~ 40°C	熱
大流行することも	感染
肺炎、気管支炎、インフルエンザ脳症など	合併症



インフルエンザでは、発症後 5 日を過ぎて、かつ、熱が下がってから 3 日を過ぎるまでは、園をお休みします



ご存じですか？

会話で 1m、咳をすると 2~3m、クシャミで 5m、のどの奥にいるバイ菌が口から外でています。咳工チケットは大切ですね！

* 咳 1 回で 10 万個、クシャミ 1 回で 200 万個のバイ菌が排出されるそうです

* クシャミは台風並みの速度が出ているそうです

