



ほけんだより



2022年10月31日発行
まゆみの里保育園

日が暮れるのが一段と早くなり、朝晩の冷え込みに晩秋の訪れを感じます。

さて、今年は新型コロナウイルスとインフルエンザが同時流行に警戒が必要といわれています。インフルエンザは12月頃から翌年3月頃までが流行する時期です。予防接種が有効なことはもちろん、マスクの着用、手洗い、うがいを丁寧に行い、規則正しい生活を送ることが大切です。しっかり食べて十分な睡眠を摂りましょう。インフルエンザや流行性の病気を診断された時は、必ず園に連絡をお願いします。

インフルエンザの予防接種については、市報10月号に掲載されています。

インフルエンザを予防するには

- 1, 人ごみを避け、帰宅後はこまめな手洗い、うがいを心掛けましょう。
- 2, 加湿器やエアコンを上手に使い、室内の温度や湿度を保ちましょう。
- 3, 栄養バランスの取れた食事と、十分な睡眠を心掛けましょう。

インフルエンザかなと思ったら

- 1, まずは、事前に医療機関に連絡し、症状を伝えてから受診しましょう。
 - 2, 高熱や下痢が続くと脱水症状を起こしやすくなるので、こまめな水分補給を心掛けましょう。
 - 3, 感染力が強いので、発症した後5日を経過し、かつ解熱後3日間は登園を控え、しっかりと自宅療養しましょう。
- ※登園の際、「登園届」の提出をお願いします。

手洗い

手洗いは風邪や感染症の予防にも繋がります。爪は短く切りましょう。外遊びの後、排泄の後、食事の前には丁寧に手を洗いましょう。

丁寧な手の洗い方

 腕まくりをし、水道水で手を濡らします。	 石けんをしっかり泡立てます。	 手の平を合わせて洗います。	 手の甲を洗います。
 指と指の間を洗います。	 指先、爪の中を洗います。	 手首を洗います。	 石けんを流し、清潔なタオルで拭き、乾かします。