



小佐野保育園

R5・12・4発行

12月ほけんだより

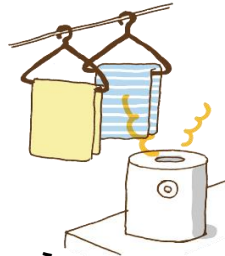
町にはジングルベルが流れ、今年も残すところあと1ヶ月となりました。朝晩はぐっと気温が下がりによいよ本格的な冬の始まりです。しっかり対策をとって感染症に負けずに過ごしましょう。

インフルエンザ流行期に入っています

岩手県感染症情報センターによると盛岡・県央・中部・宮古保健所管内でインフルエンザの患者発生状況が警報値を超え本格的な流行状態となりました。釜石保健所管内でも、インフルエンザだけでなく、咽頭結膜熱などの感染症が報告されています。

基本的な予防対策は変わりません

- ・人ごみは避けましょう
- ・人が多い場所に行く時はマスクをしましょう（3歳以上）
- ・外出後、食事の前は手洗い、うがいをしましょう
- ・加湿器や洗濯物を上手に使い、湿度を保ちましょう
（湿度50～60%が適度な湿度です）
- ・1時間に1回、室温が極端に下がらない程度に換気しましょう



風邪症状がみられたら

- ・消化のよいものを食べ、温かくして過ごしましょう
- ・こまめに水分を取りましょう
- ・熱や、ひどい咳がみられたらお医者さんに相談しましょう
- ・風邪はこじらせてしまうと治るのにも時間がかかります。早めの休養を心がけましょう



年末年始にむけて・・・

年末年始は帰省、旅行などで人の移動が多くなります。人の流れによって感染症が持ち込まれたり、感染が拡大する可能性が高くなる時期です。そんな時に夜更かしをして不規則な生活になってしまうと、抵抗力が下がり、風邪などの感染症にかかりやすくなります。

お休み中もしっかり栄養をとり、適度に体を動かしましょう。外に出て太陽の光を浴びれば、体内時計も調整できて夜もぐっすり眠れます。

✧みんな元気に新しい年を迎えましょう✧



内科・歯科健診が終わりました

◎「指しゃぶりがやめられない」「歯並びが…」などなど…。心配しているご家庭が見受けられました。そんな時は歯医者さんに相談してみましょう。歯医者さんは、むし歯の治療をする所と考えがちですが、お口の中の様々な相談にも応じてくださいますよ。