



ほけんだより 11月

中妻子供の家保育園

2019/11/01 発行



11月8日は立冬です。暦の上では冬となります。本格的な寒さに備えて、体を温める食べ物を取ると共に、適度な運動をして、免疫力を高めましょう。



換気をしていないと頭がボーっとしたり、においがこもったりします。さらにウイルスや細菌が滞るなどの悪影響が出てきます。

寒いのですが、ちょっと我慢して部屋も気持ちもスッキリしましょう。

予防接種が大切な理由

体には侵入してきたウイルスを異物と認識して抗体をつくる免疫反応があります。この免疫反応があるので、次に同じウイルスが体に侵入すると素早い対応をしてくれます。ワクチンを使って抗体をつくるのが予防接種です。インフルエンザの予防接種の抗体がつけられるまでに2週間位かかりますので、早目に予防接種を受けましょう。



カゼ・インフルエンザ予防の味方

せきエチケット

せきやくしゃみをしている人が増えてきました。お友だちにうつさないためにはどうしたらいいのかな？

せき・くしゃみをするときは…



人から顔をそむける腕で口元を覆う

せき・くしゃみが出ている間は…



正しくマスクをつけましょう

はなをかんだ後は…



ティッシュはすぐにふたつきのゴミ箱へ

はなを出さない、隙間をあけない

カゼ・インフルエンザ予防

- ◇ 人混みをさける
- ◇ バランスの良い食事・手洗い
- ◇ 適度な運動
- ◇ ストレスをためない
- ◇ 睡眠・休養
- ◇ 加湿・換気

インフルエンザには予防接種も有効です。病気を寄せ付けない為に自分で出来る事から始めてみませんか？

看護師からのお願い

歯科検診 22日(金)
遠近歯科

内科検診 26日(火)
小泉医院

検診日に欠席をすると、後日改めて嘱託医院まで出向くこととなります。体調を整えて検診に備えて頂きたいと思います。