



ほけんだより



中妻子供の家保育園
令和5年1月5日
保健室



あけましておめでとうございます。新型コロナウイルス感染症から生活にも大きな変化がありました。感染の動向に気が抜けない新年ですが、体調に気をつけながら、残りの3カ月を楽しく過ごしましょう。



免疫力をアップさせよう！

くしゃみ、鼻水、鼻づまり、のどの痛み、咳、発熱、頭痛、倦怠感など、かぜの症状の80～90%の原因はウイルスだと言われています。鼻粘膜についたウイルスを追い出そうとする反応が、くしゃみ・鼻水。胃や腸からウイルスを追い出そうとする反応が、下痢・嘔吐です。更に、発熱も免疫反応の1つです。栄養素をバランスよく摂取し、しっかり体を動かしてストレスをためずに、腸内環境を整えて免疫力アップをはかりましょう。

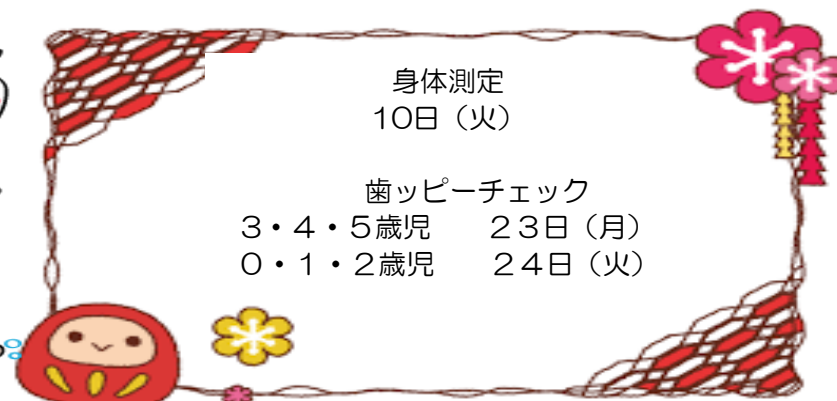
かぜ予防3つのヒケツ

- うがい・・・のどについたウイルスを洗い流し、のどの乾燥やウイルスの侵入を防ぎます。
- 手洗い・・・手にくっついて侵入しようとするウイルスを防ぎます。
- 早寝、早起き・・・ウイルスと戦う力を強くして、かぜに負けないからだをつくります。



まずは体内にウイルスを入れないことが大切！

手洗い、マスクの着用、人混みを避けるなど、ウイルスを体内の中に入れない行動を心がけましょう。



身体測定
10日（火）

歯ッピーチェック	
3・4・5歳児	23日（月）
0・1・2歳児	24日（火）

☆ おしらせ : 健康診断の結果は、未受診の子ども達がいるためもうしばらくお待ち下さい。

