

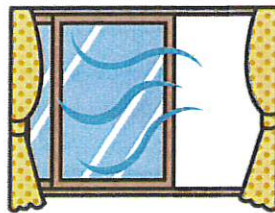
あけましておめでとうございます。年末年始は楽しみですね。つい不規則な生活をしたり、食べ過ぎたりしないようにね。新年も子どもたちが健康に過ごせるように、ほけんだよりを通して病気の予防法などをお伝えしていきます。本年も宜しくお願いいたします。

寒い時期のけがや病気に注意！

こんなことに気を付けましょう



ポケットに手を入れたまま歩かないようにしましょう



1時間に1度、換気をしましょう



感染症にならないよう、人の多い場所は避けましょう



手洗い・うがいをこまめにしましょう



咳エチケットを守りましょう



乾燥しないよう加湿器をつけましょう



早寝早起きをしましょう

じょうずに鼻をかみましょう

まず、口から息を吸い込みます。ティッシュを広げ、鼻全体を包むように押さえましょう。



片方の鼻の穴を押さえ、ゆっくり少しずつかみます。強くかみ過ぎないように気を付けましょう。

鼻をつまむように拭き取り、ティッシュはゴミ箱に捨てましょう。



● 保育園でアデノウイルス発症

咽頭結膜熱は「アデノウイルス」というウイルスによって引き起こされる感染症で、プールの水を介して感染することもあることから「プール熱」とも呼ばれる。

(結膜炎・咽頭熱・発熱の3つです。ただし、3つの症状が全て現れてこない場合もあります) すみれ組に2人、ちゅうりっぷ組に1人発症しています。夏以外にも流行します。きをつけましょう。**好発年齢は幼児から学童にかかりやすいです。**