



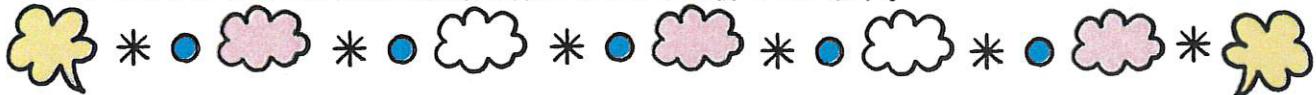
# ほけんだより

## 2月号



平成31年2月1日  
社会福祉法人愛恵福祉会  
よなは学童・第2学童クラブ

2月3日は節分です。子どもたちの「鬼は外！ 福は内！」の元気な豆まきの声が聞こえてきます。子どもたちの中にいるウイルスや細菌が全て体の外に出ていきますように。そして成長とともに子どもたちが丈夫で健康な体になるように祈っています。



### ● コンコンッ！ 咳のかぜ、引いていませんか？ ●

＊ 寒さが深まり、あちこちから咳が聞こえています。乾燥が原因の咳もありますが、ウイルス性のものは飛沫感染によって広がっていきます。咳エチケットを守り、咳が出ている時はマスクを着用しましょう。

#### おうちでのケア



洗濯物を干したり、加湿器をつけたりして、湿度を調節し、喉を潤しましょう。

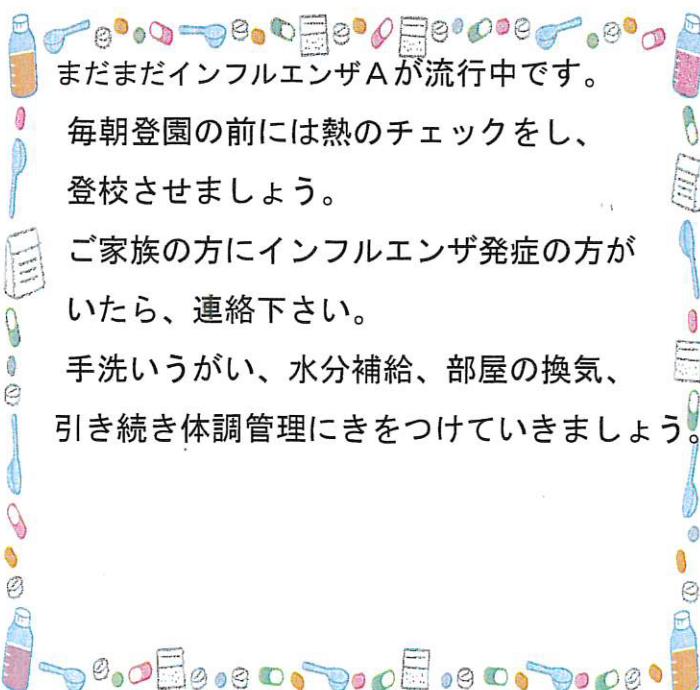


咳がひどい時は、背中の下に枕やクッションを置くなどして上半身を高くしましょう。  
呼吸がらくになります。



麦茶や白湯など、刺激のない飲み物で水分補給をこまめに行いましょう。

### インフルエンザ予防



まだまだインフルエンザAが流行中です。

毎朝登園の前には熱のチェックをし、登校させましょう。

ご家族の方にインフルエンザ発症の方がいたら、連絡下さい。

手洗いうがい、水分補給、部屋の換気、引き続き体調管理にきをつけていきましょう。

### 食品に混ぜる時は

オレンジジュース、りんごジュース、スポーツドリンク、ヨーグルトなどの酸味がある物は薬によっては混ぜることができません。  
食品に混ぜる場合、残してしまうこともあるので、薬を混ぜる時の量は少なめにしましょう。また、ミルク、おかゆなど、主食には混ぜないようにしましょう。味の変化で食べ物自体を嫌いになってしまう可能性があります。

