



ほけんだより 1月号



社会福祉法人春和会
東小岩わんぱく保育園
H31年1月7日



あけましておめでとうございます



新しい1年がスタートしました。もう今年の目標は立てましたか？

目標を立てる年の始めだからこそ「かぜを引かない」「手洗い・うがいを必ずする」などの健康についての目標も立ててみましょう。



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す。



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。



鼻水の色を見てみよう

<透明>

気温の変化によるものやかぜの初期症状の場合に見られます。鼻水は垂れたままにしていると肌荒れの原因になるので注意が必要です。

<黄色から緑色>

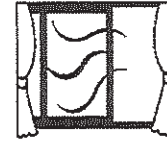
細菌に感染している可能性があり緑色に近いほど症状が悪いため早めに病院へ行きましょう。また、透明の鼻水に比べてドロツとしているため、鼻の奥で溜まってしまうことがあります。その時は加湿などを行い、鼻水を出しやすくしましょう。

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



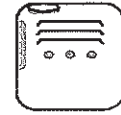
感染症にならないよう人の多い場所は避けましょう



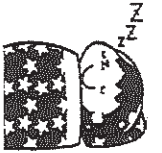
手洗い・うがいをこまめにしましょう



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



早寝早起きしましょう

●○インフルエンザ○●

インフルエンザって？

咳やくしゃみなどによって感染し広がる病気で、毎年多くの感染者が出ます。悪寒、急な発熱、関節痛に続き、下痢、嘔吐、咳くしゃみ、喉の痛みなどの症状が見られます。放っておくと周りへの感染を広げるだけでなく、合併症の危険も伴うので、インフルエンザの症状かなと思ったら医療機関で診てもらいましょう。

インフルエンザになってしまったら...

まずは医療機関にかかり、インフルエンザかどうか診断してもらいましょう。高熱や下痢が続くと脱水症状を起こしやすくなるので、こまめな水分補給が大切です。感染力が強いため、発症した後5日を経過し、かつ、熱が引いてからも3日間は登園を控え、しっかりと自宅療養しましょう。

