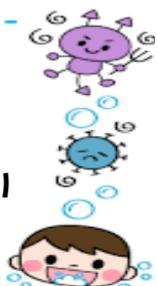


Health Bulletin

ほけんだより



早いもので、今年も残り1ヶ月となりました。

寒さがより厳しくなるこの季節、人の体は免疫の機能が低下しやすく、感染症になるリスクが高まります。感染症に負けない体を作るために、引き続き感染予防と規則正しい生活を送っていきましょう。



冬の病気の予防法

手洗いうがい

外出から帰ってきた時や食事の前、トイレのあとは石けんを使って手洗いうがいをしてウイルスの侵入を防ぎましょう。

おもちゃの洗浄・消毒

おもちゃやドアノブ、手すりなどウイルスがついているところから感染する場合があります。おもちゃを洗浄したり、手がよく触れる場所はこまめに洗浄・除菌しましょう。



湿度の保持

空気が乾燥すると、免疫力が下がって病気にかかりやすくなります。乾燥を防ぐために、加湿器などで部屋の湿度を保つことも重要です

規則正しい生活

栄養のバランスが取れた食事や、十分な睡眠で免疫力をつけることも大事です。規則正しい生活で病気に負けない体作りを心がけましょう。



予防接種

おたふくかぜ、インフルエンザ、水疱瘡などは予防接種が受けられます。予防接種があるものは受けておくと、病気にかかりにくくなり、万が一かかったときにも症状が重症化せず済む場合が多いです

※予防接種をした後は経過観察が必要です。降園後の接種をお願い致します。

防災

12月1日 防災用品点検の日

毎年3、6、9、12月の1日は「防災用品点検の日」です。9月1日に発生した関東大震災にちなみ、季節の変わり目に日頃の防災への備えを見直す日として定められています。この機会にご家庭の防災用品をチェックしてみましょう

◎本年も大変お世話になりました◎

もう12月、やっと12月…みなさんにとっては、どのような1年でしたでしょうか。

1年間ありがとうございました。来年もよろしくお願い致します

