



ほけんだより 1月号

もろかわ認定こども園

明けましておめでとうございます。お休みは楽しく過ごせましたか？
今年も毎日、元気いっぱい楽しく過ごすために食事、運動、睡眠のバランスを大切にしていきましょう。今年も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。今年もみなさんが心身ともに健康に過ごせますように！！

百日咳



風邪によく似た症状が現れ、だんだんと咳が強くなります。発症後1～2週間すると「コンコン」という咳が頻繁に出て、息を吸い込む時に「ヒューツ」と音のする発作を繰り返します。ご家庭では室温を20℃、湿度を60%前後に保ち咳が出にくい環境を整えましょう。

マスクをつけよう

風邪を引いていなくても、マスクをつけることで喉の乾燥や炎症を防ぐことができます。外出中にドアノブや手すりなどを触った後に無意識で鼻や口を触ってしまうウイルスに感染してしまうといった予防にも繋がります。



～寒い時期のケガや病気に注意！～

こんなことに気をつけましょう



手洗い・うがいをこまめにしましょう。



ポケットに手を入れたまま歩かないようにしましょう。



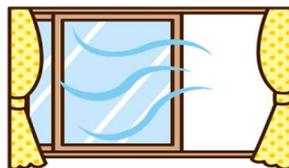
感染症にならないよう、人の多い場所は避けましょう。



早寝早起きをしましょう。



咳エチケットを守りましょう。



1時間に1度、換気しましょう。



気を付けて！インフルエンザ脳症

インフルエンザの合併症の一つで、主に5歳以下の子どもに発症します。発症から比較的早い時期に、けいれんを起こす、呼びかけにも反応しないなどの意識障害の他に、急に怒ったり、怯えたり、うわごとを言うなどの言動が見られることもあります。このような症状が出たらすぐに医療機関を受診してください。

