



秋も深まり、朝夕は肌寒さを感じるようになりました。今年はインフルエンザの流行も早く、近隣の施設では既に感染の報告も出ています。手洗い・うがいや加湿・換気を上手に取り入れて感染予防をしながら、体調管理には十分気をつけていきましょう。

インフルエンザ対策はお早めに

インフルエンザに感染すると、高熱、せきや鼻水、のどの痛み、筋肉痛などのつらい全身症状を伴います。家族からうつることも多いので、みんなで予防を心がけましょう！

予防のために

- 1 予防接種を受けるようにする
- 2 外から帰ったら、必ずうがいと手洗いをする
- 3 栄養のある食事と、水分をしっかりとる
- 4 室内の湿度、温度に気をつけ、こまめに換気する
- 5 室温は20℃前後、湿度は60%くらいを保つ
- 6 人混みを避ける



たっぷりの睡眠も大切！



内科検診のお知らせ

11月18日(火) 12:00~
もも組、たんぽぽ組

11月19日(水) 13:00~
ちゅうりっぷ組
ひまわり組、あじさい組

※当日欠席した場合は、各ご家庭で医療機関を受診し、健診を受けてきて頂くこととなりますので、なるべく欠席のないようお願いいたします。



咳が出る時のホームケア

子どもに限らず、咳は特に夜や明け方にひどくなる傾向があります。これは自律神経のバランスが関係している他、温度の変化や布団のホコリなども咳がひどくなる要因です。

・室内を清潔に保ち、適度に加湿する

風邪などで咳をしている時は喉や気管の粘膜が敏感になっており、ホコリなどで咳き込みやすくなっています。室内を換気する、布団のホコリを取るなどして周囲を清潔に保ちましょう。また、咳は室内が乾いていると出やすくなります。加湿器などを利用して適度な湿度を与えるよう心がけて下さい。

・部屋を適切な温度に保つ

体温と室温の差により咳が出やすいため、寒い場合は室温が20~24℃になるよう暖めましょう。

・こまめに水分補給をする

夜中に咳き込んでよく眠れないようであれば、こまめに水分を摂ることで痰がきれいやすくなります。この時、冷たいものを与えると刺激になるので、ぬるめの水を飲ませるようにしましょう。

・頭を少し高めにして寝かせる

寝ている時に咳き込む場合は、枕や畳んだバスタオルなどで状態を少し起こしてあげると呼吸がラクになります。

・お風呂に入れる

お風呂で湿った空気を吸わせると咳が出やすくなり、呼吸がラクになります。