



ほけんだより

ゆこりっこ



日が暮れるのが一段と早くなり、朝晩も冷え込むようになりました。秋から冬への移り変わりを感じますね。冬に向けて、心も体も元気に過ごせるよう風邪予防はしっかりと行いましょう。

冬に向けて 元気なからだをつくろう

朝晩寒くなってきました。
毎日のちょっとした習慣で、元気に冬を迎えましょう。

衣服

脱ぎ着しやすい服で調整を。
*気温に合わせて、重ね着しよう。
*外へ出るときは、上着を忘れずに。



手洗い

外から帰ったら手洗いしよう。
*せっけんを使ってしっかり洗おう。
*タオルで拭いて清潔にしよう。



食事

バランスよく食べよう。
*いろんな食べものを食べよう。
*朝・昼・タのリズムを大切に。



水分

寒くてもこまめに飲もう。
*のどがかわく前に飲もう。
*温かい飲み物もおすすめ。



睡眠

しっかり休もう。
*早寝。早起きで生活リズムを整えよう。
*たっぷり眠って体力をつけよう。



こんな時は無理しないで

いつもより元気がない、食欲がない、眠れていないなど、いつもと違う様子があれば、少しゆっくり過ごしましょう。



インフルエンザに

気をつけよう！！

今年は早い時期からインフルエンザが流行しています。熊本市も注意報レベルを超えています。インフルエンザは風邪と似た症状が出ますが、急な発熱や全身の症状が強くなるのが特徴です。



こんな症状に気を付けて！

急な発熱



38℃以上に熱が上がります。

頭痛・体の痛み



頭が痛くなったり、体がだるくなります。

強いだるさ



ぐったりして元気がなくなります。

咳・鼻水・のどの痛み



咳や鼻水、のどの痛みが出こともあります。



家族みんなで予防しよう！

手洗い



せっけんでいねいに手を洗いましょう。

換気



こまめに空気を入れ替えましょう。

咳エチケット



咳やくしゃみは周りへの配慮をしましょう。

予防接種



発症や重症化を防ぐために検討しましょう。

子どもの「いつもと違う」に気づこう！

体調不良を伝えることができないお子さんもいます。様子がいつもと違う時は無理せず、必要に応じて医療機関に相談しましょう。

