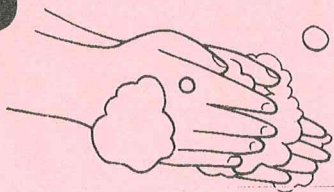


かぜの流行する季節です！ かぜ & インフルエンザの 予防対策を

これからの季節は、空気が乾燥し、だんだんと寒さも増してきます。そうするとかぜやインフルエンザなどの感染症が流行します。かぜに負けないで寒い季節を乗り切るためにも、うがいや手洗いなどの予防対策を行いましょう。

かぜ・インフルエンザの予防のために

手洗い



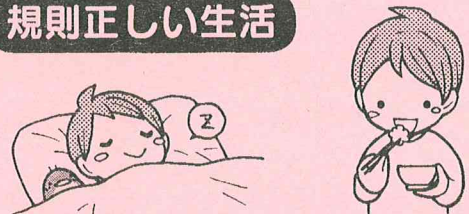
外遊び後や食事の前、トイレの後などに、石けんを使い、手を洗います。指先や親指、手首、手のひら、手の甲、指の間などを洗い忘れないように注意しましょう。

うがい



外遊びの後や人混みの中に入った後などに、うがいをしましょう。はじめにブクブクうがいで口の中をすすぎ、その後にガラガラうがいでのどの奥を洗います。

規則正しい生活



元気にすごすためには規則正しい生活を送ります。十分な睡眠や、栄養バランスのよい食事、外遊びなどを心がけましょう。

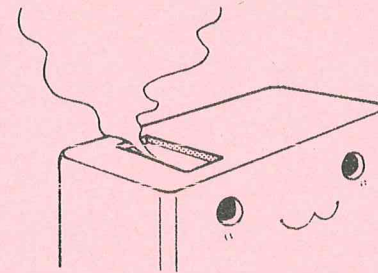
流行期の人混みを避ける



インフルエンザの流行期には人混みに出かけないようにします。出かける時は、マスクをし、手洗い、うがいを心がけます。

空気が乾燥する季節に気をつけましょう

適度な加湿をしよう



空気が乾燥するので、加湿器の使用や洗濯物を室内に干すなどして、加湿を心がけましょう。部屋に温度・湿度計を置き、室内の湿度を時どき確認するようにしましょう。湿度は、50~60%を目安としましょう。

皮膚の保湿をしよう



この時期は皮膚も乾燥しがちです。乾燥がひどくなると、かゆみが出たり、粉をふいたようになってしまいます。お風呂上がりや、着がえの時などに、保湿剤をこまめにぬるよう心がけましょう。

薄着ですごしましょう



気温が下がってくると、ついつい厚着をさせてしまいがちです。でも、子どもは少し動くと汗をかいてしまうこともあります。

薄手の服を、重ね着するなど、自分で調節できるようにする服装がよいでしょう。

11月8日は

いい歯の日



11月8日はいい歯の日です。将来にわたって健康な歯ですごすことは、とても大切です。

正しく歯みがきができているか、むし歯はできていないかなど、この機会にあらためて見直してみることも大切です。

健康な歯のためにも、定期的に歯科医院などで検査してもらおうとよいでしょう。