



ほけんだより



御殿場市保育幼稚園課

令和5年 12月号

感染症にかからないからだづくりをしましょう

全国的にインフルエンザが増えています。感染性胃腸炎や夏季に多くみられる咽頭結膜熱（プール熱）などの感染症も報告がでています。これからが冬本番ですが、寒い季節にはさまざまな感染症に注意が必要です。感染症にかからないためのからだづくりをしていきましょう。

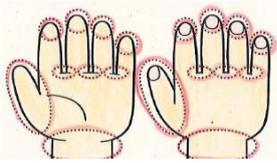
感染症予防の対策について

参考引用文献：『ほけんニュース 12月号』少年新聞社

【手洗い】

手には細菌やウイルスが付着しています。外遊びのあと、食事の前などに石けんでいねいに手洗いをしています。指先や指の間、親指や手首は洗い残しが多いので注意して洗いましょう。

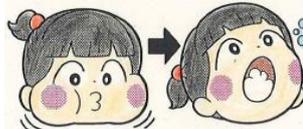
洗い残しが多いところ



【うがい】

外遊びのあとや人で混雑している場所から帰った時などにうがいをします。まずは、ブクブクうがいで口の中の汚れを落とし、上を向いてガラガラうがいを2～3回繰り返します。

ブクブクからのガラガラ



【早寝早起き】

からだが疲れていると抵抗力が弱くなるため、毎日睡眠をしっかりととることが大切です。



【バランスのよい食事】

1日3食バランスのとれた食事をすることが大切です。ビタミンAはのどや鼻の粘膜を強くします。



みかんは、ビタミンCが豊富に含まれているため、風邪予防におすすめです。



【からだを動かす】

寒い冬でも外でからだを動かすことが大切です。からだを動かすことで体温が上がり、免疫力も上がるといわれています。



【こまめに換気をする】

1時間に1回、5分間ほど空気を入れ替えるとよいといわれています。



※もしも感染してしまったら



- ・**栄養・水分をしっかりとる** … 消化のよい食事をとり、発熱時には水分をしっかりと摂ることが大切です。
- ・**からだをしっかりと休める** … 睡眠を十分にとり、安静に過ごしましょう。
- ・**からだを温める** … 寒気がする時熱が上がる前などに多いは、湯たんぽの使用や多めに毛布を掛けるなどの工夫をして保温しましょう。 ※湯たんぽ使用時にはやけどに注意しましょう。
- ・**からだを清潔に保つ** … 解熱時には、汗をたくさんかきます。温めたタオルで拭き、からだを冷やさないように着替えをしましょう。平熱に戻り元気な様子がみられてきたら入浴し、からだを清潔に保ちます。

※ 療養中に体調が悪化した場合や、処方された薬で改善がみられない場合には、再受診をしましょう。



