



冬の寒さを感じる季節となりました。園においてもこまめな換気や十分な加湿などを行い、感染症を予防していきたいと思います。今年は12月22日が冬至となります。1年の中で一番夜が長く、その日にゆず湯に入ったり、かぼちゃを食べたりすることで風邪をひかなくなると言われています。ゆず湯で体を温め、かぼちゃで栄養をたくさんつけ、風邪知らずの健康な体を目指しましょう。

【感染性胃腸炎の症状と対処法】

11月～3月にかけて、感染性胃腸炎が流行しやすくなります

【主な症状】嘔吐、下痢、発熱

嘔吐・下痢は1日数回から10回前後で症状は1～2日で治まる事が多いです。これらの症状があった場合は脱水にならないよう、こまめに水分補給をしましょう。

症状が酷かったり、水分摂取ができない場合は医療機関を受診しましょう。



インフルエンザが はやっています！

くしゃみ、せきなどの症状のほかに、高熱と頭痛が急激に現れたら、インフルエンザかもしれません。潜伏期間が1～3日と短く、感染力が強いので注意が必要です。早めの受診を！



症状

突然の高熱
(40℃前後)

頭痛

おう吐

のどの痛み

激しいせき

かんせつう
関節痛
筋肉痛

鼻水

予 防 の た め に

- なるべく人込みを避ける
- 部屋の湿度は50～60%くらいに。こまめな換気を心がける
- 十分な睡眠、休養をとる
- バランスのよい食事、十分な水分補給を

「寒いから風邪をひく」は

ホント！？

風邪の原因はウイルスや細菌。これらの病原菌が私たちの体に入ってきてても、口から肺までの間にある粘膜がつかまえ、線毛(せんもう)という器官で外に追い出してくれます。

しかし、線毛は「乾燥状態」になると、病原菌をとらえるための粘液が減ってしまいます。冬に寒くなると空気が乾燥しくしゃみや咳などで飛沫が飛び散ります。空気の乾燥する冬は加湿と水分補給を忘れずに行いましょう。

11月16日(木)に歯科検診がありました。

検診で指摘を受けましたら歯科受診を

お願いします。

