

木枯らし一号が吹き、いよいよ冬が近づいてきましたね。気温差が大きいこの季節！子どもたちにとってはこの寒暖差が体調を崩すきっかけになることも…体調の異変を感じた時は、早めに休息をとったり、栄養を取ったり用心していただきますようによりしくお願いいたします。また、いつもと違うことがあった場合は、必ず職員にお知らせください。これからの季節、インフルエンザの流行も考えられるので、早めに対応し、感染拡大を予防していきたいと思います。ご協力よろしくお願いいたします。

せきを軽くみないで！

口や鼻から気道内に侵入してきた異物や分泌物を排出するために、せきをします。せきは、ウイルスなどの外敵から体を守るために大切な働きですが、せきは長引いている場合は病気の可能性もあるので、注意が必要です。

*激しく咳き込んでいる

⇒熱がなくても上がってくるかもしれないので、注意して様子を見ましょう！

*こんな時はすぐに病院に！

⇒☆高熱を伴っている

☆ゼイゼイ、ヒューヒュー音を立てている

☆息づかいが荒い

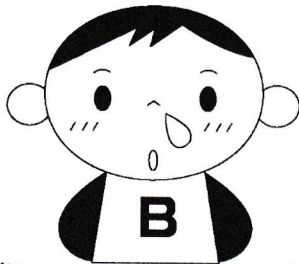
☆胸が痛い

☆目を白黒させている

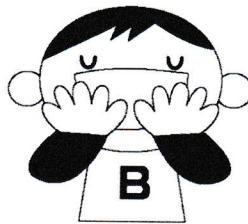
☆ぐったりして水分は取れない

☆イヌがほえるようなせき

☆せきといっしょに吐く



鼻のかみ方



①ティッシュペーパーを広げ、鼻に当てる。

②片方の小鼻を押さえ、静かに鼻をかむ。

③もう片方も同じようにする。

④鼻をつまむようにふき取り、ゴミ箱に捨てる。

薄着の習慣を！

寒くなってくると、大人の感覚でどうしても厚着になりがち！本格的な冬が来る前に、今から薄着の習慣を心がけましょう！薄着で過ごすことで皮膚が外気に触れ、寒さを知ることによって適応能力を高め、体に備わっている調節機能も高くなり、風邪をひきにくく丈夫な体作りができます。目安としては、大人より一枚少なく！また、厚手の服を一枚着るより、薄い服を二枚重ねて着るほうが、空気の層ができて暖かくなるそうです。



風邪予防にビタミンを！

風邪がはやり始める前から、予防を心がけましょう！

ビタミンA

鼻やのどや胃の粘膜の形成に欠かせないビタミン！ビタミンAが不足すると鼻やのどの粘膜が乾燥し、風邪のウイルスが侵入しやすくなります。

*緑黄色野菜などに多く含まれています！

ビタミンC

粘膜を強くし、防いでも防ぎきれないウイルスに挑戦します。ウイルスに対する抵抗力を高める働きをします。*果物などに多く含まれていま

