



ほけんだより 11月号

令和1年11月1日発行



インフルエンザやノロウイルスなど、冬に多い感染症が流行る季節がやってきました。予防接種をしたからと安心せずに手洗い・うがいを徹底し、規則正しい生活を送るように心がけ、感染症を予防しましょう。また、本格的な冬が来る前に生活リズムや服装、食生活などを見直しましょう。

薄着の習慣は **秋** からスタート

肌寒くなってくると、つい子どもに厚着をさせたりしますが、子どもは意外と寒さに強いもの。冬に向けて抵抗力をつけ、丈夫な皮膚を作っていくためにも、今から薄着を心がけていきましょう。

薄着で過ごすコツ

- 寒いときは薄手の上着で調節する
- 肌着を着て保温する
- おなかと背中が出ないようにする



大人より「少し遅く」「1枚少なく！」

大人が「長そでを着よう」と思ったとき、子どもは長そでにするのを少し遅らせる。大人が重ね着するとき、子どもは1枚少なく着せる。こうすると、自然と薄着が習慣づけられます。

心配なうんちは色や形でチェック!



子どものうんちを毎日観察しましょう! 健康状態を知ることができ、病気の発見につながることもあります。

理想はバナナうんち

ココロうんち

ビチビチうんち



黄色から茶色ですると出ます

野菜や水分が足りないとみえ

おなかの調子がよくないみたい

白、赤、黒いうんちは注意!

酸っぱいにおいの白い下痢便は感染症、赤や黒のうんちは腸や肝臓の病気にかかっていることが。すぐに受診を!

正しい手洗いを

手洗いで予防できる感染症はたくさんあります。戸外から帰った時はもちろんですが、食事前や排泄後には手を洗う習慣をつけて感染症を予防しましょう!



チェック!

指と指の間、指先、手首は洗い残しが多いよ。念入りにね



「かぜ」と「インフルエンザ」は何が違うの?

「かぜ」は、喉の痛み、鼻水、くしゃみ、咳などの症状が中心で、全身症状はあまり見られません。

「インフルエンザ」は、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など、全身の症状が突然現れます。また、かぜと同様に、喉の痛み、鼻水、咳などの症状も見られます。突然の高熱が出たら病院で診てもらいましょう。



インフルエンザかも!?

- 進行が速い
- 38℃以上の高熱
- 悪寒が強い
- 激しい頭痛や筋肉痛
- 咳がたくさん出る