



保健・安全だより

令和7年2月15日(土)発行
社会福祉法人となかまいま研究会
担当：井本 竜代
(あいあい保育園)



冬の感染症を予防しましょう

寒くて空気の乾燥している季節には、かぜやインフルエンザ、ノロウイルスやロタウイルスによる胃腸炎などが流行します。感染症を予防するには、手洗い、うがいはもちろん、生活リズムをとるのえて、病気に負けない体をつくるのが大切です。



感染症予防に 大切な 手洗い うがい



【手洗い】手には、細菌やウイルスが付着しています。外遊びの後、食事の前などに石けんでいねいに手洗いをします。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。



【うがい】外遊びの後や、人で混雑した場所から帰った後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。



かぜに負けない体づくりを

早起き早寝



3食を食べる



体を動かす



元気に過ごすためには、規則正しい生活を送ることが大切です。十分な睡眠をとること、栄養バランスのよいしょじを3食とること、外遊びをすることなどを心がけましょう。

冬の3大感染症

ノロウイルス

吐き気・嘔吐
下痢・腹痛

インフルエンザ

高熱38℃以上
頭痛・倦怠感

RSウイルス

鼻水・咳
ゼーゼー

免疫力を高める(感染症にかかりにくい体をつくること)

1. 代謝・体温を上げる
2. 質の良い睡眠(じゅぶんな休息)をとる
3. 食事に気を配り腸内環境を整える
4. 適度な運動をする
5. ストレスを上手に発散する。リラックスしてよく笑う



令和7年3月1日(土)～7日(金)は

「子ども予防接種週間」です。

4月からの入園・入学に備えて必要な予防接種をすませ、病気を未然にふせぎましょう！
予防接種を受ける際には、母子手帳を忘れずに！