



ほけんだより



早いもので、今年も残り1ヶ月となりました。年末年始はクリスマスなど楽しい行事が続きますが、感染症の流行時期でもあります。体調管理に注意し、病気や事故のないようにお過ごしください。



R7年 11月 26日
中城みなみ保育園・幼稚園
担当 許田



12月10日は歯科検診です！
休まないようにしましょう

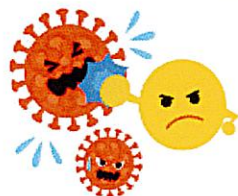
年末・年始の急病は！

年末、年始はほとんどの病院が
休診となります。

お子さんの急な発熱やけがに備えて、
事前にかかりつけの病院のほか、
近くの救急病院の診療時間と休診日は
確認しておくといいですね！
また、帰省先の救急病院の情報も把握
しておくで安心です。



©DESIGNALINE



ウイルス・細菌に負けないぞ！感染対策をしよう！

正しい「うがい」の方法

うがいは喉や口の粘膜に付着したホコリなどを洗い流し、粘膜の分泌を刺激し潤いを高めることで、風邪の予防が期待できます。意外と知らない「正しいうがいの方法」を確認し、ご家庭でお試ください。



① まずはうがいの前に手洗いから
手についた細菌などが口元に届
かないよう念入りに洗う。

② 水を口に含み、口を閉じてブク
ブクうがい(2～3回)
口の中の汚れが喉の奥に流れ
込まないよう吐き出す。

③ 次に口に水を含み、上を向い
て喉の奥で10秒ほどガラガ
ラうがい(2～3回)
吐き出すときは、飛び散らな
いように注意してください。



冬の水分補給も大切！

水分補給は喉や鼻の粘膜を潤しウイルスの侵入を防いだり、侵入したウイルスを痰や鼻汁によって体外へ排出してくれます。また、病原菌を尿として体外へ排出して、血流が良くなり免疫力が高まります。体温が1度下がると、免疫力が30%下がるので、常温か暖かい飲み物をおすすめします！

