

ほけんだより

季節の変わり目は体調を崩しやすくなります。外から帰ってきたら、手洗い・うがいを忘れずにしましょう。風邪を早く治すには、ひきはじめのケアが肝心です。栄養を摂り、しっかりと体を温めゆっくり休ませてあげましょう。

また10月10日に沖縄県では、『インフルエンザ注意報』が発令されています。まだまだ流行が続いていますが、感染拡大を防ぐためにも、咳や発熱などの症状がある時は、外出を控えお家でゆっくり過ごしましょう。

(10月の感染状況……インフルエンザ1名)

インフルエンザが はやっていきます！

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

強いせき

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

健康診断のお知らせ

11月26日(水) 16時～

日ごろ気づきにくい病気を早く発見したり、成長を知ったりすることは、子どもの健康を守るためにもとても大切です。医師に聞いておきたいことなどがあればお知らせください。また、当日はできるだけお休みがないようにお願いいたします。



ギョウ虫を 予防する

ギョウ虫はおしりの穴の周りに付く虫。ギョウ虫がいないと、おしりをかゆがったり、夜泣きをしたり、落ち着きがなくなったりします。家族同士でうつるので、身の回りを清潔にして、家族全員で予防を心がけることが大切です。

予防 6 か条

- 1 起きたら手を洗う
- 2 つめは短く切る
- 3 パンツは毎日、シーツはこまめに取り替える
- 4 布団を干して日光消毒する
- 5 毎日お風呂で体を洗う
- 6 寝室の床は、掃除機をこまめにかけて清潔に



尿・ぎょう虫検査について

今月は、尿・ぎょう虫検査があります。

11月4日(火)に容器を配布します。

回収日は11月6日(木)・7日(金)の2日間となっていますので、期間内の提出をお願いします。

※期間内に提出できない時は、各自で成人病健診センターへ提出してもらいます。大切な検査ですので、ご協力よろしくお願いします。