

# ほけんだより

## 保育園の感染症情報

10月30日現在、感染症罹患により保育園を欠席しているおさんはいません。



今年は暑い夏の時期には、秋はいつ来るのかな？と思っていたのも束の間、雪虫の大量発生！？  
あっと言う間に秋を通り越し、冬はそこまで来ているのでしょうか？  
少しずつ、冬の対策をしていきましょう！

## 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くなりますが、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。

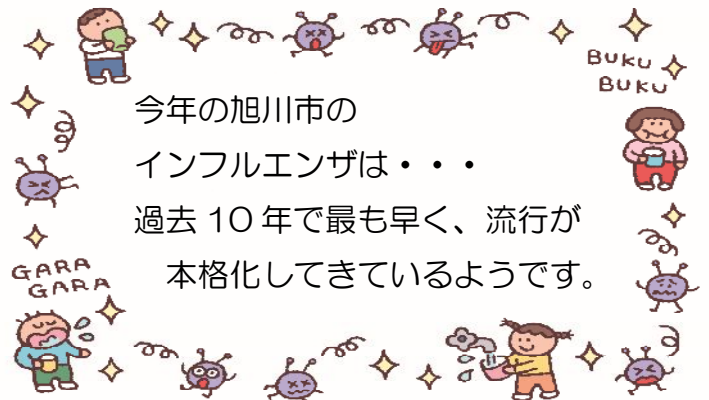
### 薄着で過ごすコツ

- 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。



今年の旭川市の

インフルエンザは・・・

過去10年で最も早く、流行が

本格化してきているようです。

## インフルエンザ対策はお早めに

インフルエンザに感染すると、高熱、せきや鼻水、のどの痛み、筋肉痛などのつらい全身症状を伴います。家族からうつることも多いので、みんなで予防を心がけましょう！

### 予防のために

- 1 予防接種を受けるようにする
- 2 外から帰ったら、必ずうがいと手洗いをする
- 3 栄養のある食事と、水分をしっかりとる
- 4 室内の湿度、温度に気をつけ、こまめに換気する
- 5 室温は20℃前後、湿度は60%くらいを保つ
- 6 人込みを避ける



たっぷりの睡眠も大切！

## 冬に罹りやすい 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

