

こどもすこやか便り

2014. 12. 25

H26年度 第5号

すこやかプロジェクト

今年も残りわずかとなりました。2学期はたくさんの行事がありましたね。楽しい思い出ができましたでしょうか？

さて、いよいよ冬休みに入ります。

年末年始は、いろいろな計画をたてていらっしゃると思います。冬休みは、お正月ならではの食べ物・遊びなど日本の伝統文化をお子様に伝えるチャンスです。

親子で楽しい冬休みをお過ごしください。

感染症を予防しましょう

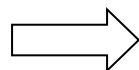
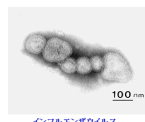
熊本県の感染症発生情報によりますと、感染性胃腸炎の発生が目立っているようです。また、インフルエンザは、関東・関西で流行し例年より3週間早いと言われていています。市内でも感染が広がってきているようです。

インフルエンザウイルスにもいくつかの型があり、今年は“A 香港型”の流行が主だそうです。

《インフルエンザ》

①飛沫感染（せき・くしゃみで浮遊したウイルスを吸い込む）

②接触感染（物に付着したウイルスに触れ、口や粘膜から感染）



- ◎頭痛
- ◎悪寒
- ◎筋肉痛・関節痛
- ◎倦怠感
- ◎高熱 38~39℃

予防には・・・

- ☆流行している時は、なるべく人混みを避ける。
- ☆せっけんで手を洗う。
- ☆マスクを着用する（鼻・あごまでおおう）。
- ☆こまめにうがいをする（のどの奥までガラガラうがい）。
- ☆室内の換気。湿度は50~60%位が過ごしやすく、ウイルスの生存率も低下する。
- ☆生活のリズムを崩さない。



年末年始は、病院がお休みになります。
休日当番医を調べておくと、急な体調変化にも安心です。

