

ほけんだより 2月

太陽の子保育園 平成17年2月

一年中で一番寒さの厳しい月です。

でも、はだかぼうだった木々や草も、小さな芽をふくらませて、春の来るのをじっと待っています。暖くなるまであと一息です。

市内の小学校では、インフルエンザ様疾患により、学級閉鎖も伝えられますが、風邪を吹き飛ばして元気に過ごしましょう。

《お部屋の空気を入れ換えよう》

暖房は時々スイッチ・オフ！

乾燥した空気は、咳を誘発します。

暖房した室内は、外の空気以上に乾燥して、気道粘膜も乾燥するので、細菌に対する抵抗力が弱くなって、風邪をひきやすくなります。

また、空気も汚れていきますが、汚れは目見えないので、閉め切ったままにしがちです。時々窓を開けて、部屋の空気を入れ換えましょう。窓全部を短時間サッと開けて風を通し、すぐ閉めるほうが、換気も十分できて部屋の温度も失うことが少ないようですヨ。

部屋の中では
快適温度18~20℃
くらい

窓全部を開けると
風のある時は30秒くらい
風のない時で3分くらい

咳の見分け方

悪い咳

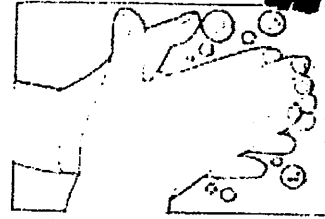
- ①日中より夜中に段々回数がふえる咳。
- ②熱とともに増える咳。
- ③細かい咳が出て、痰も切れにくい咳。
- ④息を吸うとき笛のような音がする咳。

心配のない咳

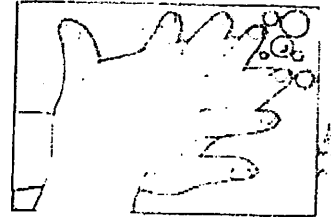
- ①午前中は出るが夕方、夜は出ない咳。
- ②夜寝る時までは出ていても、寝てしまうと止まる咳。
- ③温度差の激しい朝や夜に数回程出る咳。



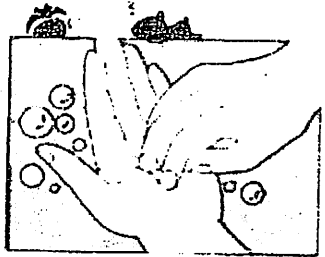
手を洗いましょう



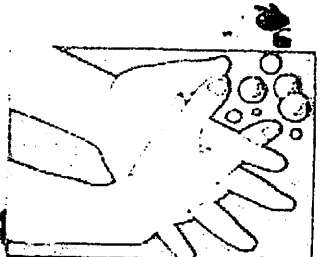
1手のひらをよくこすりましょう



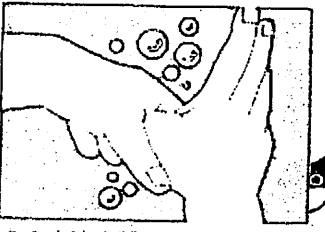
2手の甲のほうもこすりましょう



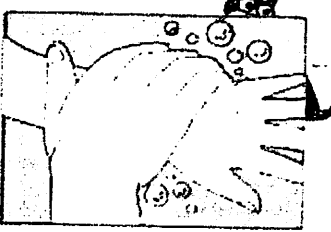
3指のさきやツメのあいだはとくによく洗いましょう



4指のあいだをこすり洗います



5反対の手のひらにこすり洗います



6手くびも忘れずに...

洗ったあとはキレイなタオルでふきましょ
ツメはいつもみじかく切っておきましょ

うがいをきちんとしましょ！

