



お母さんになったら

(健康管理)12月号

今から注意！ 冬の感染症！

子どもの健康で最も気をつけなければならないのが、感染症です。

夏には夏かぜがあるように冬にも冬のかぜがあります。また、嘔吐や下痢を伴う胃腸炎も冬の代表的な感染症です。

夏は高温多湿ですが、冬は寒く乾燥しています。この低温、乾燥に強いウイルスが原因の感染症が冬に流行します。

予防法としては「手洗い・うがい」です。食事の前後、トイレの後は必ず手を洗う習慣をつけましょう。

そして不必要に人の多いところには行かないように、また十分な栄養、睡眠、休息も免疫力を維持するための基本です

(うがい・手洗い)



うがいは、口の中やのどについたウイルスや細菌を減らしてくれる効果が期待でき、のどの乾燥も防いでくれます。また、ウイルスや細菌を付けたままの手で、鼻や口を触ると感染症にかかってしまいます。

手には、ウイルスや細菌がたくさんついています。汚れた手で口や鼻を触ったり、咳がでるときに手で覆ったりすると鼻や口からウイルスが混入し病気になります。

園では遊んだ後や給食前に必ず「うがい・手洗い」をしています。

風邪などの予防のためにも習慣づけていくことが大切です。ご家庭でも声をかけてお子さんと一緒にやってみてください。

普段から「うがい・手洗い」をして病気を予防しましょう。

