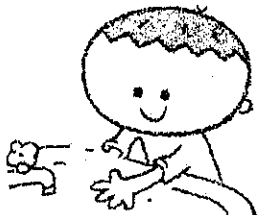





### ～かぜ予防について～

季節の変わり目は体調を崩しやすくなりますが、かぜのひきはじめに無理をすればこじらせるものになり、治りかけの時に無理をすると、ぶり返す原因になります。早めに休養をとり、しっかり治すことが大切です。

#### 健康的な体づくりがかぜ予防につながります

手洗い・うがい	食事と休養	規則正しい生活	換気と加湿
食事の前や外から帰った時など、こまめにしっかり手を洗いましょう。	さまざまな食材を、バランスよく食べましょう。毎日十分な睡眠をとりましょう。	早寝早起き等生活リズムを整えましょう。	暖房中も換気をしましょう。30分に1回、空気の流れを作るために2方向の壁の窓を開けると効果的です。湿度は40%以上が目安です。
			

#### 咳エチケットしていますか？

乾燥する秋から冬は咳が出る感染症が流行します。咳をすることで体力を消耗します。咳は比較的多くみられる症状ですが、放っておくと重症化することもあります。早めに医療機関を受診しましょう。

咳エチケットとは・・・

感染症を他人に感染させないために、咳・くしゃみをする際に、マスクやティッシュ・ハンカチ、袖を使って、口や鼻をおさえることです。特に人が集まる場所で実践することが重要です。



何もせずに咳やくしゃみをする



咳やくしゃみを手でおさえる

#### 3つの正しい咳エチケット

1. マスクを着用する
2. ティッシュ・ハンカチなどで口や鼻を覆う
3. 上着の内側や袖（そで）で覆う



マスクを着用する  
(口・鼻を覆う)



ティッシュ・ハンカチで  
口・鼻を覆う



袖で口・鼻を覆う

※2歳未満の子どもはマスクの推奨はされていません。

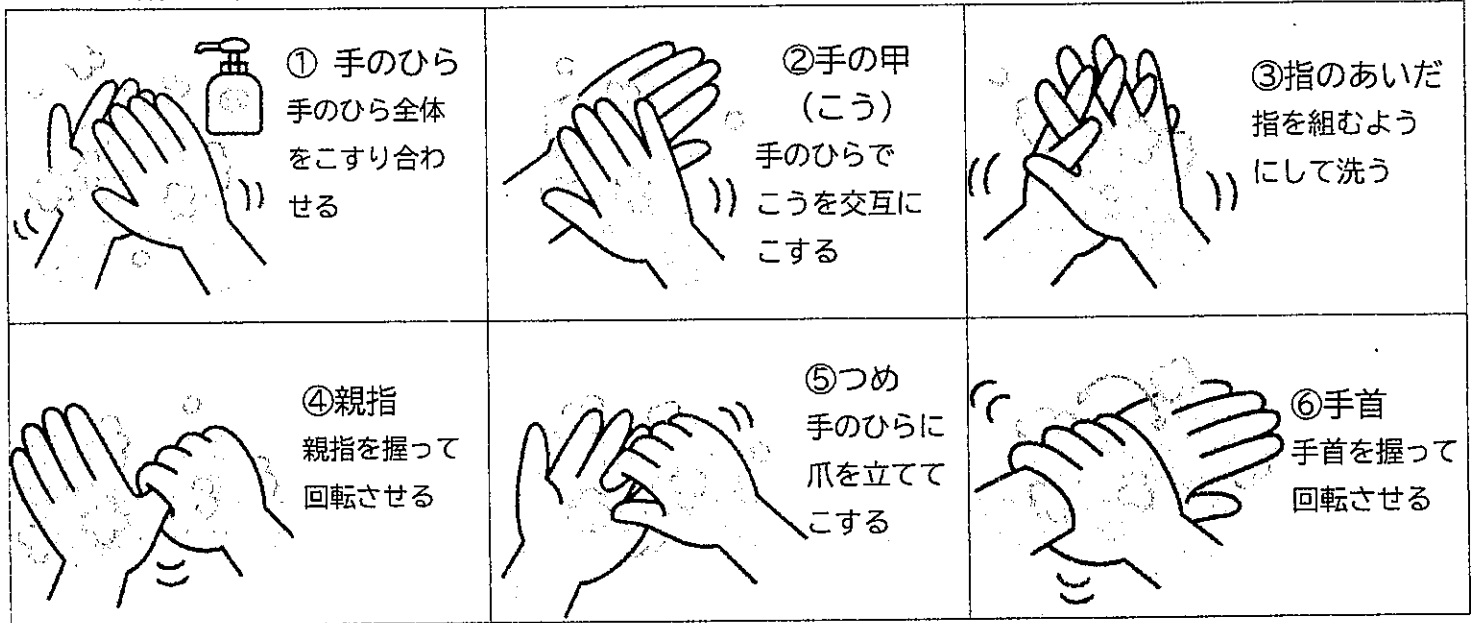
また就学前の子どものマスクの着用も一律には求められていません。

着用する場合は、保護者や周りの大人が子どもの体調に十分注意した上で着用しましょう。

## 手洗いの仕方 見直してみませんか？

手洗いは、感染症予防の基本です。普段ついつい適当に手洗いをしていませんか？手や指に付着しているウイルスの数は、石けんやハンドソープで10秒もみ洗いし、流水で15秒すすぐと1万分の1に減らせると言われています。

これを機に一度手洗いの仕方を見直し、日頃から、正しい手洗いを身につけましょう。



## 発熱時のケア

医療機関を受診する前に、熱以外に普段と違う様子がないかを確認しましょう。



### 観察ポイント

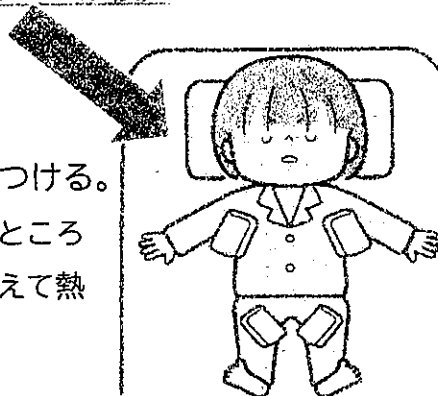
- 顔色・食欲・機嫌はどうか       嘔吐・下痢、脱水症状はないか  
 尿の色(濃さ)・排尿回数はどうか       咳・鼻水・発疹・耳だれはないか

### 高熱時の冷やし方

#### ★太い動脈の部分(首・脇の下・太もものつけ根)

を冷やしましょう。

- ① 保冷剤等をタオルなどで包む。
  - ② 衣服の上から脇の下や足のつけ根につける。
- ※脇の下や足のつけ根は、皮膚から浅いところに血管があるため、冷やすと血液が冷えて熱がさがりやすいです。



“タオルで”  
“くるんで”

\*冷やすときの注意  
手足が冷たく、寒がったり震えているときは無理に冷やさないようにしましょう。手足が温かく、暑そうな様子になったら冷やしてあげましょう。

・水分補給を十分にしましょう

発熱の時は脱水を起こしやすいので少しずつ水分をとりましょう。

・汗をかいた際は、こまめに衣類を着替えましょう

汗を吸収しやすい素材の服を着せ、服の着せすぎには注意しましょう。