

秋が深まり、朝晩の冷え込みが、激しくなってきた、空気の乾燥があります。
 インフルエンザや新型コロナその他の感染症を予防しましょう。
 手洗い→こまめに手を洗って、ウイルスなどを洗い流しましょう。
 部屋の換気→空気の流れを作りましょう。
 規則正しい生活→免疫(病気とたたかう力)を高めましょう。
 秋も花粉症があります。鼻水などご注意ください。
 大人も子供も、秋の季節を楽しみながら、明るく・元気に・笑顔で過ごせますように
 ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

11月8日は

いい歯の日



11月8日はいい歯の日です。将来にわたって健康な歯ですごすことは、とても大切です。

正しく歯みがきができていないか、むし歯になっていないかなどを、この機会にあらためて見直してみることも大切です。

健康な歯のためにも、定期的に歯科医院などで検査してもらうとよいでしょう。

・・・溶連菌感染症・・・

症状

突然の発熱、のどの痛み、^{いんとうえん}咽頭炎、^{へんとうえん}扁桃炎を起こします。細かい発疹が体や顔、手足の先に出ることがあります。また、^{おうと}腹痛、^{おうと}嘔吐などを起こす場合もあります。

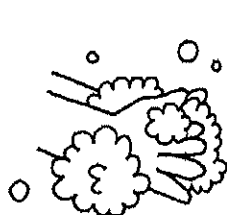
注意すること

抗菌薬を10～14日間服用し、最後まで飲みきります。のどの痛みがなく食事でも普通にたれ、かゆみも消えて通常の生活ができるようなら登園も可能です。



かぜ・インフルエンザの予防のために

手洗い



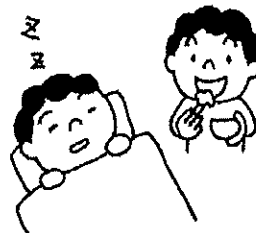
外遊び後や食事の前、トイレの後などに、石けんを使い、ていねいに手を洗います。

うがい



外遊びや帰宅後にうがいします。まずブクブクうがいで口の中をすすぎ、次にガラガラうがいでのどの奥を洗います。

規則正しい生活



十分な睡眠や、栄養バランスのよい食事、外遊びなどを心がけ、規則正しい生活を送ります。

人混みを避ける



インフルエンザの流行期には人混みを避けます。外出時はマスクをし、手洗い、うがいを心がけます。