

ほけんニュース

外から帰ったら忘れずに

うがい

体の外と中をつなぐ最も大きな部分が口です。かぜのウイルスは口の中だけでなく、のどにもつくので体内に入らないように、うがいをするのは効果的です。

【注意すること】

- ・歯をみがいたあとにするような「ブクブクうがい」と、のどまで洗う「ガラガラうがい」は効果が違うことを子どもに理解させましょう。
- ・子どもがしっかりうがいができているか確認しましょう。自分でできるようになるまでは、大人がやってみせて教えましょう。



手洗い

一見汚れていないように見えても、手には目に見えない汚れやウイルスなどがついています。水だけで簡単に洗うのではなく、石けんを使い、時間をかけて手全体を洗うようにしましょう。

(手の洗い方)

- ①手をぬらし、石けんをつけて泡立てる。
- ②指先から手首まで指の腹を使ってこする。
- ③指を組んで指の間をこすりあわせる。
- ④手の平をひかくようにして爪を洗う。
- ⑤片手で手首を握り、回して洗う。
- ⑥水で流しながら石けんをおとす。

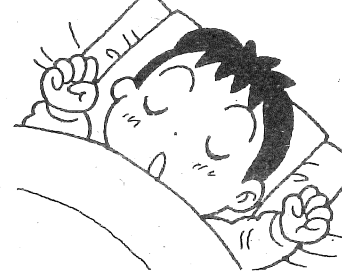


かぜから子どもを守る 予防対策

かぜ（かぜ症候群）が流行する時期です。子どもは大人よりかぜをひきやすく、ひくと重症化しやすいもの。日頃からかぜにかからない生活をするよう家族みんなで心がけましょう。

睡眠を十分 とりましょう

よく眠ることで、かぜのウイルスに抵抗するための免疫力がアップします。夜更かしさせないようにしましょう。



人ごみを さけましょう

デパートなど人が多い場所に行くと、かぜをひいている人からうつる可能性があります。かぜの流行期は人ごみへの外出を控えましょう。



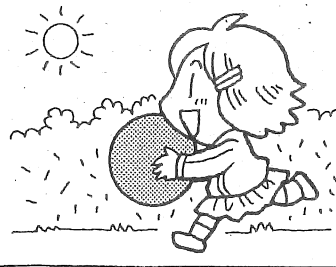
規則正しい食生活を しましょう

栄養バランスのとれた食事は、丈夫な体づくりに欠かせません。3食きちんと食べるように心がけましょう。



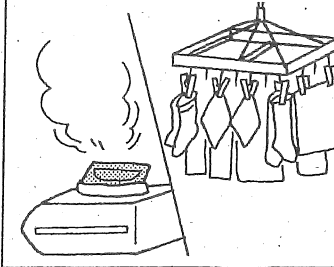
外で元気に 遊びましょう

適度な運動をすることで免疫細胞が活性化されます。冬は室内にこもりがちになりますが、外にでて思いきり体を動かしましょう。



部屋を乾燥させない ようにしましょう

かぜのウイルスは乾燥が大好き。暖房をかけすぎないようにして、加湿器や洗濯物を干すなど適度な湿度を保ちましょう。



これじゃ
かぜをうつせない！

