



秋に入ってから暑い日が続いた10月でしたが、急に肌寒くなりました。一日の気温差が大きくなり、気温の差から子どもたちも体調を崩しがちになっています。例年より早くインフルエンザや胃腸炎の報告も出ています。衣服の調節も大事ですが、外から帰った時には、手洗い・うがいを、そして十分な休息と栄養を心掛け、免疫力を高めて、風邪・感染症の予防をしていきましょう。

## かぜの予防をしっかりと

かぜのウイルスは冬の寒さと乾燥が大好き。そろそろ流行が気になります。日ごろから予防を心がけて、元気に冬を過ごしましょう！

**かぜ予防6か条**

- ① うがい、手洗い
- ② 汗をかいたらすぐ着替え
- ③ バランスのよい食事
- ④ 部屋の換気と加湿
- ⑤ 規則正しい生活リズム
- ⑥ 人込みを避ける

## 家族みんなでガラガラうがい

かぜの予防に大切なうがいですが、習慣づけるのはなかなか大変ですね。まずはお母さん、お父さんがやって見せるのがいちばん！ 外から帰ったらすぐ「一緒にやろう」とお子さんを誘ってください。みんなでガラガラすれば、かぜなんかこわくない！ 小さい子は、口に水を含んで「ベツ」と吐き出すだけでも効果があります。

## 正しい手洗いを

手洗いで予防できる病気はたくさんあります。正しく洗って、健康に過ごしましょう！

せっけんを泡立てて……

- ① てのひら
- ② 手の甲
- ③ 指の間
- ④ 指先、つめ
- ⑤ 手首
- ⑥ 洗い流す

チェック！  
指と指の間、指先、手首は洗い残しが多いよ。念入りにね

## インフルエンザ予防接種のシーズンです

子どもの場合は、1シーズン2回接種が標準です。接種してから、2週間程度で抵抗力がつき、その効果は約5ヶ月間持続すると言われています。今年は全国的に例年より早いインフルエンザの流行が見られています。県内もすでに流行入りしたと報告されています。(青森県感染症情報ネットより)

新型コロナウイルス感染症との同時流行、重症化予防のための、早めの接種をお勧めします。