



第114号 2025.9発行



社会医療法人 豊生会

すこやか通信

東雁来すこやかこどもディサービスセンターより毎月情報を発信します!



猛暑続きの夏も終わり、秋晴れの陽気が心地よく感じられる季節となりました。
寒暖差に合わせて衣服の調節をしたり、手洗いうがいなど、感染予防対策をしっかりと行い、
体調管理には充分に気を付けていきたいですね。

インフルエンザ対策は お早めに

インフルエンザに感染すると、高熱、せきや鼻水、のどの痛み、筋肉痛などのつらい全身症状を伴います。家族からうつることも多いので、みんなで予防を心がけましょう!



たっぷりの
睡眠も大切!



- ① 予防接種を受けるようにする
- ② 外から帰ったら、必ずうがいと手洗いをする
- ③ 栄養のある食事と、水分をしつかりとる
- ④ 室内の湿度、温度に気をつけ、こまめに換気する
- ⑤ 室温は20°C前後、湿度は60%くらいを保つ
- ⑥ 人混みを避ける



ウィルス対策には 手洗いが大切です

手洗いは簡単で確実なウィルス対策です。手を洗う前に手についたウィルスを100万個として見ていくと…

① 流水でよく洗う



流水で15秒手を洗うだけで手に残るウィルスの数は約1万個になります。

② 泡立てた石けんで手をもみ洗いする



普通のハンドソープや石けんをよく泡立てて、両手をもみ合わせて洗います。除菌ソープなどでなくても大丈夫。

③ しっかりすいで清潔なタオルでふく



最後は流水でしっかりすすぎます。

「30秒のもみ洗い+流水すすぎ」でウィルスは数百個、「10秒のもみ洗い+流水すすぎ」を2回繰り返すと、なんと数個程度まで減ります。

薄着の習慣は 秋からスタート

薄着で過ごすコツ

- 寒いときは薄手の上着で調節する
- 肌着を着て保温する
- おなかと背中が出ないようにする

肌寒くなってくると、つい子どもに厚着をさせたくなりますが、子どもは意外と寒さに強いもの。冬に向けて抵抗力をつけ、丈夫な皮膚を作っていくためにも、今から薄着を心がけていきましょう。



大人より「少し遅く」「1枚少なく」!

大人が「長そでを着よう」と思ったとき、子どもは長そでにするのを少し遅らせる。大人が重ね着するとき、子どもには1枚少なく着せる、こうすると、自然と薄着が習慣づけられます。

(札幌市病児保育事業)東雁来すこやかこどもディサービスのご予約・ご利用について

対象のお子さん 生後5か月から小学校6年生まで。

利用定員 4名

病児保育の予約 右記QRコードにアクセスください

