



## すこやか通信

東雁来すこやかこどもデイ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！



## 予防のために

- 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、水分をしっかりとる
- 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℃前後、湿度は60%くらいを保つ
- 6 人混みを避ける

たっぷりの  
睡眠も大切！

インフルエンザ

新型コロナ かせ

ウイルス対策には  
手洗いが大切です

手洗いは簡単で確実なウイル  
ス対策です。手を洗う前に手  
についたウイルスを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  
だけで手に残るウイル  
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」でウイルスは数百個、「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

肌寒くなってくると、つい子どもに厚着をさせたいくなりますが、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。

## 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



## 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イサービスのご予約・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

