



## 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！



残暑を感じることもなく、あっという間に九月も終わり、本格的な秋の訪れですね。

今年は例年よりも早く、すでにインフルエンザも出てきています。

寒暖差も激しい時期ですので、早めに対策をしたり、体調管理には十分お気をつけください。

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 かぜ

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。

## 薄着で元気！



薄着でいると、冷たい外気が刺激となって、自律神経などの神経系全体が活発に働くようになります。体温調節機能も高まるので、かぜをひきにくく、寒さに対する抵抗力が強い体になれるというわけです。

また、薄着は運動能力の発達を促すともいわれます。もこもこ着込んでいては、動きにくくて活動的になれませんね。かぜに負けず、元気に体を動かしてあそべるよう、薄着を習慣づけていきましょう。

(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 6名

病児保育の予約 右記QRコードにアクセスください

