

# ほけんだより

R5.9.29 龍華保育園

先週までの暑さが嘘のように、朝晩かなり冷え込むようになってきました。気温の変化から体調を崩している子もいます。日中はまだ気温が高くなる日も多いので、着脱しやすく、体温調節しやすい服装で登園させてあげてください。

今年は全国的にインフルエンザの流行が早いといわれていますが、市内でもすでに感染者が出ているようです。また、ヒトメタニューモやヘルパンギーナ、溶連菌など、いろいろな感染症がでているので、感染症対策をしっかり行いましょう。

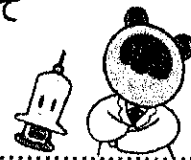
## インフルエンザ対策

- ・食事前、帰宅時に手洗い・うがいをする。
- ・バランスのよい食事、睡眠をしっかりとる。
- ・肌着をきちんと着て、気温に合わせた衣服の調節をする。
- ・定期的に部屋の換気をする。
- ・人ごみをなるべく避ける。
- ・適度に運動をする。
- ・咳エチケットをする。



### 予防接種を受けよう！

感染力の強いインフルエンザにかかりにくくなり、発病しても重症化するのを防ぎます。接種を受けてから抗体ができるまでには約2週間かかるので、10月～12月頃には接種を済ませておきましょう。



### 秋の内科健診のお知らせ

10月25日(水)13:00～

大切な健診です。都合でお休みすることがないよう予定を調節しておいてください。受けられなかった場合は、水口医院にて受けていただくようお願いする場合がありますので、ご了承ください。