

ほけんだより



子ども健康部 幼児課
令和7年12月発行

かんせんしょう よぼう 感染症を予防するためのからだづくり

さむ くうき かんそう きせつ かぜ かんせんしょう りゅうこう
寒くて空気の乾燥している季節には、風邪などの感染症が流行します。

かんせんしょう よぼう てあら せいかつ ととの びょうき ま たいせつ
感染症を予防するには、手洗いうがいはもちろん、生活リズムを整えて、病気に負けないからだをつくることが大切です。

かんせんしょう よぼう ほ 感染症予防 「3つの保」

からだを保溫する

からだ ひ かぜ
体を冷やすと風邪をひきやすくなります。
ただし、厚着をして汗をかくと、体が冷えて逆効果になります。
うすで ふく かさ ぎ
薄手の服を重ね着するほうが、中に空気の層ができ
て保溫効果が高まります。暑くなったらこまめに脱いで調節しましょう。



からだを保護する

ほご
保護とは「気をつけて守ること」。よく寝て、栄養バランスのとれた食事をとるように気を配り、健康を守りましょう。



室内を保濕する

くうき かんそう はな ねんまく
空気が乾燥すると鼻やのどの粘膜がダメージを受けたり、ウイルスが浮遊しやすくなったりします。
かしつき つか しつない せんたくもの ほ
加湿器を使ったり、室内に洗濯物を干したりして乾燥を防ぎましょう。

けんこう き とし むか 健康に気をつけて、よい年を迎える

ねんまつねんし き じき ごいん ちっそく じゅうぶんちゅうい
年末年始は、気がゆるむ時期ですが、子どもの誤飲・窒息には十分注意しましょう!

<お酒の誤飲>

とうめい みず まちが あま
透明なので水と間違えた、甘いのでジュースのつもりで飲んでしまった…などの事故が起こりやすいです。

グラスやおちょこは子どもの手の届かないところに置きましょう。



<もちによる窒息>

じょうがづ ていばん ぞうに ちっそく
お正月の定番のお雑煮(もち)は窒息の危険が高い食べ物です。小さく切って1つずつ、汁物と一緒に食べさせましょう。
かなら いっしょ た
また必ずおとながそばで見守りましょう。

●● 急病に備えよう ●●

ちいき きゅうじしんりょう きゅうきゅうしんりょう たんとう かくにん
地域の休日診療・救急診療の担当を確認しておきましょう。帰省先・旅行先でも調べておくと安心です。
ほけんしょう わす も
また保険証も忘れずに持っていきましょう。

