

ほけん だより

平成 28 年 10 月 門田報徳保育園

過ぎやすい気候になりましたが、暑い日もあれば寒い日もあり、体調をくずしてしまいかちな季節です。天気予報をチェックしたり、衣服の調節をしてかぜをひかないように心がけましょう。



～かぜの予防にビタミン～

かぜが流行する前に、予防を心がけましょう。

《ビタミンA》

鼻やのどや胃の粘膜の形成に欠かせないビタミンです。ビタミンAが不足すると、鼻やのどの粘膜が乾き火傷し、かぜのウイルスが侵入しやすくなります。緑黄色野菜などに多く含まれています。

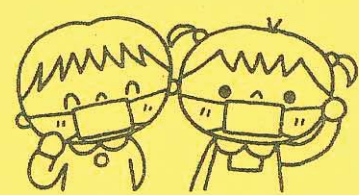
《ビタミンC》

粘膜を強くし、防いで"も防ぎきれないウイルスに"応戦します。ウイルスに対する抵抗力を高める働きをします。果物などに多く含まれています。



ウイルスが"いるのは

- ・帰宅時の手や服など
- ・乾燥した部屋の空気中
- ・人ごみ



(せきエチケット)

・せき・くしゃみをするときは、人から顔をそむけてする。

・マスクをつけていないときは、口や顔をふさぎ"ましょう。手のひらで"受けてしまうと、角虫"たものにバイキンを"広げてしまうので、"すぐ"洗うこと、"腕で"押さえるのも正解です。



かぜ"に"と思って油断しない!!

かぜ"を甘く考えていると、気管支炎、肺炎など"重症化や感染症になる"恐れが"あります。様子を見ず"に、早めに受診する"など"をおすすめします。うがい、手洗いを"心がけ、"規則正しい生活を"しましょう。

