11月 ひだまり通信

NPOこどもサポート・みんなのおうち
大津町子育て支援センター
病児・病後児保育「ひだまり」
２０２６年　11月

かぜの予防をしっかりと

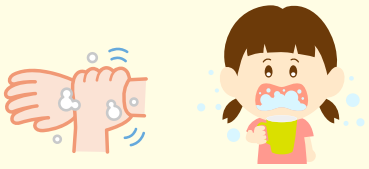
かぜやインフルエンザが流行する季節です。
毎日の予防で、元気に冬をすごしましょう！
手洗い・うがい、早寝早起きで、かぜをよせつけないようにしましょう。



感染症予防対策について

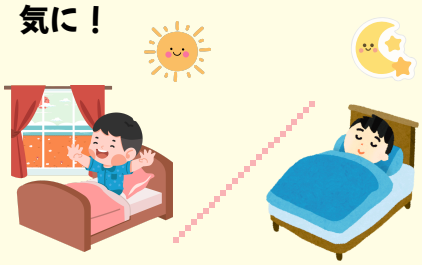
【うがい、手洗い】

外から帰ったら手洗い・うがいをしましょう。指の間や手首もていねいに。



【規則正しい生活リズム】

早寝早起きでしっかり休む。寒くてもからだを動かして元気に！



【バランスのよい食事】

1日3食バランスよく食べましょう。野菜や果物でビタミンをとると◎



【部屋の換気と加湿】

こまめに窓を開けて空気を入れかえましょう。

お部屋の湿度は50～60%がめやす。加湿器も◎



【汗をかいたらすぐ着替え】

汗をかいたらすぐ着替えてからだを冷やさないようにしましょう。



【人込みを避ける】

できるだけ人混みをさけて感染のリスクを減らしましょう。



もしも感染してしまったら

- 栄養と水分をしっかりとる
- からだを休める
- からだを温める
- からだを清潔にする

※よくならないときは再受診を。

10月のひだまり利用

- 急性上気道炎
- 胃腸炎
- ヘルパンギーナ

などでした。

菊池郡大津町大津1156－3
（大津町子育て健診センター内2F）
TEL：096－294－9511