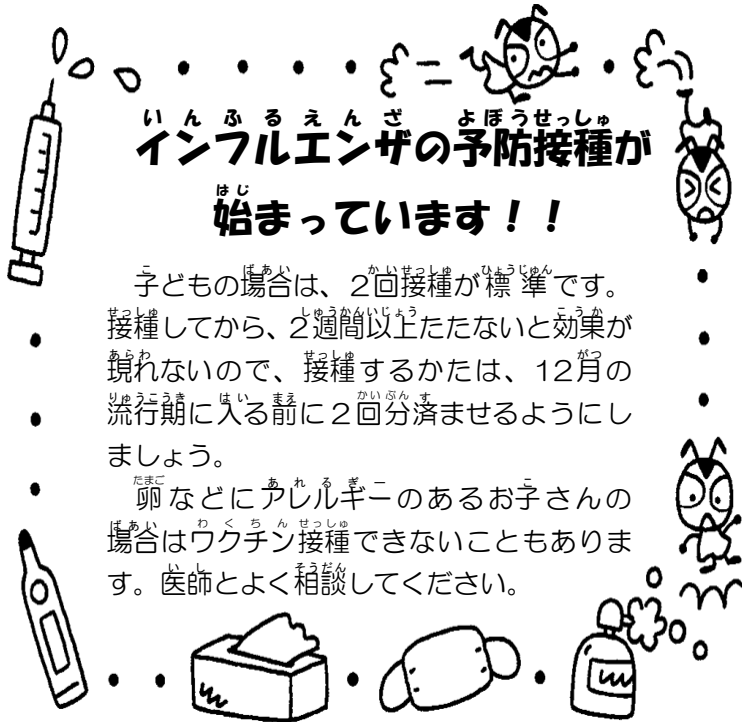




10月の感染症情報
RSウイルス 2名

朝夕の冷え込みが厳しくなってきました。一日のうちの寒暖差が激しいと、かぜをひきやすくなります。これからやってくる本格的な冬に向けて、かぜに負けないじょうぶな体作りを心がけましょう。



インフルエンザの予防接種が 始まっています！！

- 子どもの場合は、2回接種が標準です。接種してから、2週間以上たないと効果が現れないので、接種するかたは、12月の流行期に入る前に2回分済ませるようにしましょう。
- 卵などにアレルギーのあるお子さんの場合はワクチン接種できないこともあります。医師とよく相談してください。

だいじょうぶ？ 鼻水・鼻づまり

鼻水や鼻づまりをほうっておくと、鼻やノドの粘膜が炎症を起こし、ほかの病気の原因になることもあります。鼻水・鼻づまりが気になったら、早めに病院を受診しましょう。そして家庭では、鼻水が出たらふく、鼻がつまったらかむ、という生活習慣が身につくよう、繰り返し伝えていきましょう。



健康な体作りが、 かぜの予防に



気温が下がり、空気が乾燥してくると、気をつけたいかぜ。うがいと手洗いが、かぜの予防の基本です。習慣づけるようにしましょう。
また、規則正しい生活やバランスの良い食事、ウイルスを寄せつけない強い体を作ることも、大きなかぜ予防になります。

