



ほけんだより

～2月号～



平成27年2月
うるま市 保育課

こんにちは！

気温が低く乾燥した日々は続いていますね。2月4日は、暦の上で立春で春を迎える時期とされていますが、一般的に1月下旬から2月にかけて最も寒くなると言われています。感染症もまだまだ流行っているので、手洗い・うがいをしっかり行い、予防に努めましょう。

インフルエンザ 蔓延防止の6つのお願い

(うつさない) インフルエンザを広めない

- ①症状のある人は外出を控える
- ②症状のある人は「咳エチケット」を守る

(うつらない) インフルエンザを予防する

- ③咳をしている人に近づかない
- ④手洗いとうがい

(つぶさない) 医療機関をつぶさない

- ⑤症状が軽ければ、開業医を受診する
- ⑥妊婦や基礎疾患がある人は、かかりつけ医にまず相談する



インフルエンザに罹ってしまった人の家族の感染予防

- * 家族は病気になった人からなるべく距離を置くこと(2メートル以上)。
- * それ避けられない場合、病気の人と家族はマスク着用すること。
- * 手洗いやアルコール剤による手指消毒を頻回に行なうこと。
- * 手洗い時のタオルの共用を避けること。
- * 患者の手の触れるところはアルコール剤でふき取ること。
- * また、家族は、感染する可能性が高いことから、なるべく外出を控え、健康状態をチェックしてください。

はみがきカード

2015.2がつ

ねるまえに、はみがき できるかな？
できたひは、おにさんに いろをぬってね☆



★おとうさん・おかあさんからひとこと★

いろんな いろの
おにさんを
かんせい させよう！