

**〇できるだけ早く医師の診断を受けましょう。**

**〇睡眠をとり安静にしましょう。**

**〇消化のよいものをとりましょう。**

**〇水分の補給をしましょう。嘔吐によりとりにくい場合は１５分おきくらいに少しずつ飲ませてみましょう。**

**〇室温は２０～２２℃、湿度を60～70℃くらいにし、乾燥しないようにしましょう。**

**〇年末年始の休み中に感染症にかかってしまった場合受診頂き、大村市感染ガイドラインを確認頂き登園届等のご提出をお願いします。**

**部屋を閉めたまま暖房を長時間つけておくと、顔がほてる、頭が痛くなる、めまいがしたりイライラするといった症状が見られることがあります。これは室内の空気が汚れていたり、乾燥したりしているためです。乾燥した空気は細菌に対する抵抗力を弱め、風邪をひきやすくさせます。1時間に1度は窓を開け、新鮮な空気と入れ替えましょう。**

**室温は２０～２２℃を目安に湿度は５０～６０％保つようにします。加湿器のないお部屋では濡れたタオルをつるしておいたり、コップにお湯や水を入れて置くなどおすすめです。**

発行日：令和3年12月27日

作成者：看護師　坂本　靖子

**感染症の予防に大切な手洗い**

**インフルエンザにもしかかってしまったら**

**冬場に多い感染症としてインフルエンザ　溶連菌感染症、ノロウイルス、ロタウイルス**

**等があげられます。ウイルスは冬の寒さと乾燥が大好き。日頃から予防を心がけて、元気に冬を過ごしましょう。**

**手洗いで予防できる病気はたくさんあります。正しく洗えているか、もう一度家族で手洗い方法をおさらいしてみましょう。**

**①手のひら→②手の甲→③指の間→④指先、つめ→⑤手首→⑥洗い流す**

**今年も残りわずかとなりました。年末年始は家族でお祝いする行事が盛りだくさん！**

**お休みの間は生活習慣が乱れがちとなりますが、睡眠、食事の時間を意識し、病気や事故のないように、お休みをお過ごしください。**

**十分な睡眠は、よく食べる事や遊ぶことにつながります。骨や身体各部の成長を促すホルモンは、寝ているときに分泌されます。寝る時間が遅いと、成長ホルモンの出る量が少なくなります。睡眠不足にならないように早寝を心がけましょう。**

**換気をしよう**

**年末年始の過ごし方**