



11月になり、葉っぱの色が赤や黄色へと色づき始めました。落ち葉を拾う子どもたちも秋から冬へ移り変わりを感しているようです。風邪を引きやすくなるこれからの季節は今まで以上に手洗いやうがいをして感染予防に努めましょう。「あいうべ体操」をご存じですか？口呼吸を鼻呼吸に替えてウイルスを入りにくくしたり、免疫力を上げたりして風邪予防ができることで知られています。家族でトライしてみてくださいね。

インフルエンザ



登園時には医師の「意見書」が必要です。

【感染予防策のポイント】

1. マスクの着用、咳エチケット
2. こまめな手洗い（まだできない場合は拭いてあげましょう）
3. 流行前のワクチン接種
4. 適度な湿度の保持（50～60%）
5. 人混みや繁華街への外出を控える

インフルエンザにかかったら・・・

高熱や下痢が続くと脱水症状を起こしやすくなるので、こまめな水分補給が大切です。脳症などの合併症にも注意が必要です。

登園の目安・・・

『発症（発熱）後5日経過し、かつ、解熱した後3日経過していること』

この期間は消耗した体力を回復させる大事な時間でもあります。

あいうべ体操で風邪をひかない！



くちをぼかんとしていない？ かぜきんやウイルスがはいりやすくなっちゃうよ。



『あ』はとにかくくちをおおきく
あけてみよう！



『い』はくびにすじがはいる
くらいひろげて！



『う』はくちびるをおもいっきり
まえにとんがらせる！



『べ』はべろをこれでもかとい
うほどまえにだしてみよう！

1日30回 3ヶ月！ 舌の位置が正しくなって、鼻呼吸に！

鼻呼吸にするだけで、風邪や虫歯の予防、口臭などに効果があります。さらに、疲れにくい体質にも！



『はいきおぼけとくちいきおぼけ』

PHP研究所
定価：本体1,300円（税別）

さく いまいかずあきえ
え おおのこうへい

