

2020年11月1日  
長寿院保育園



深まりゆく秋、澄み切った青空に飛行機が高く飛んでいました。  
運動会を区切りに子どもたちは、活発さが増しています。  
冬に向かって薄着に慣れ、強い体を作っていこうと思っています。  
また、感染症が流行する季節になってきますので、手洗い、うがいを  
励行していきましょう。



#### 【11月の行事予定】

- 11月10日(火) 大蔵中学校 トライやる
- 11月9日(月)～21日(土) 園田学園短期大学 保育実習  
兵庫短期大学 保育実習
- 11月13日(金) いずみ会(食育)4・5歳児
- 11月25日(水) 記念撮影

#### 【12月の行事予定】

- 12月3日(火) 交通安全教室

※月1回 避難訓練



引き続き、**新型コロナウイルス感染予防対策**の  
徹底をお願いします。

- ・マスクを着用する
- ・3密を避ける
- ・手洗いをする

## インフルエンザに注意！



インフルエンザウイルスの感染によって発症します。40℃前後の高熱が出て、悪寒や喉の痛み、咳、鼻水その他、関節痛や筋肉の痛みを伴うのが特徴です。  
症状は3～4日で軽減するが、長引く場合によっては肺炎や脳症を合併することもあるので注意が必要です。



もしかかってしまったら…

- ・できるだけ早く医師の診断を受けましょう。
- ・睡眠をとり、安静にしましょう。
- ・消化のよいものをとりましょう。
- ・高熱により脱水症状になりやすいので、水分の補給をしましょう。  
(嘔吐を伴い飲みにくい時は15～20分おきに少しずつ。)
- ・体を冷やさないように、室温は20～22度にしましょう。
- ・乾燥は呼吸器をいためるため、湿度を60～70%くらいにしましょう。



## インフルエンザの予防

いちばんの予防法はワクチンです。10月から12月の間に1～4週間の間隔をあけて2回接種します。(医師と要相談)  
バランスのよい食事と十分な睡眠で体力を保持し、外出後は必ずうがいと手洗いを心がけましょう。お茶のうがいも効果があるそうです。