



Vol. 8 3



H24. 2. 1

なかよし保育園

地域子育て支援センター

事業推進委員会

Tel 086-255-4134

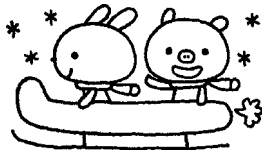
とんどまつりに参加しました！

それ～！書き初めを
して、もやしたよ☆



のりづけに挑戦！

よいしょ、よいしょ！

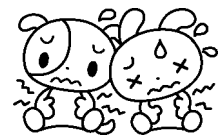


寒くなってきましたが、風邪などひかれていませんか？

今日はインフルエンザのお話をします。一般的に毎年12月の初旬から患者数が増え始め、1月～3月の間にピークを迎えます。

〈症状〉

- ・急に38～40℃の高い熱が出る
- ・頭痛、関節痛、筋肉痛、全身がだるいなどの全身症状
(のどの痛み、咳や痰などの呼吸器の急性炎症症状が出ることもあります)



〈予防〉

- ・インフルエンザワクチンを接種する
- ・外出後は、すぐに手洗い、うがいをする
- ・流行のピーク時には、人混みを避ける
- ・十分な休養とバランスの良い食事をとり、体内の抵抗力をたかめておく
- ・室内の温度と湿度を適度に保つ



インフルエンザにかからないように家族みんなで気をつけて、寒い冬を乗り切ってください。