

ほげんたより、11月

NO.8

2019年10月30日(水) 雲雀丘学園幼稚園

ひと雨ごとに気温が下がり、冬を感じさせる寒さの日が増えてきました。インフルエンザなどの感染症が流行し始める時期でもありますので、ご家庭でも引き続き、手洗い・うがいの徹底にご協力よろしくお願いいたします。

11月9日は換気の日です！

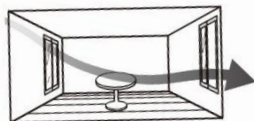
11(いい)9(くうき)で換気の日です。風邪の流行を防ぐためにも定期的に窓をあけ、空気の入替えをしましょう。



上手な換気の3つのポイント

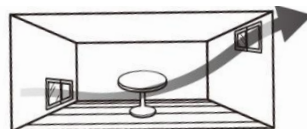
①空気の入口と出口を作る

対角線にある窓を開けると、空気の通り道ができます。



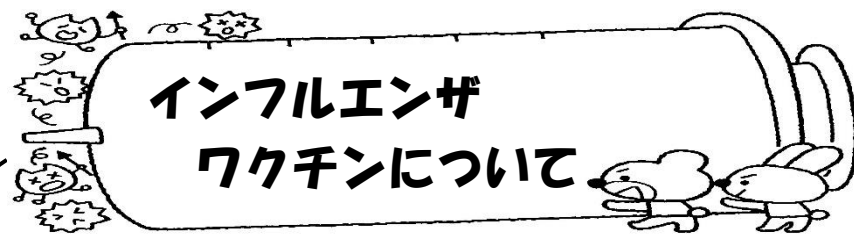
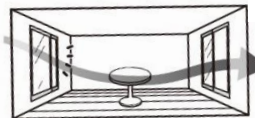
②高低差を利用する

高い窓と低い窓を開けると、下の窓から冷たい新鮮な空気が入り、熱気のもった空気が上の窓から出ていきます。



③入口は小さく、出口は大きく

入口を小さくすると空気が勢いよく入り、出口が広いとスムーズに出ていきます。



インフルエンザ予防接種のシーズンになりました。すでに接種をされた方もいらっしゃると思います。インフルエンザワクチンには、発症をある程度抑える効果と、発症した場合にも、発熱などの症状を軽くしたり、肺炎や脳炎などの合併症を予防する効果があります。ワクチンは、生後6ヶ月から受けることができ、13歳未満の子どもは2回接種が必要です。1回目の接種後、2~4週間あけて2回目を接種します。予防接種を受けてから効果が現れるまでに2週間程度かかり、その効果は3~5ヶ月持続すると言われています。インフルエンザは毎年12月から3月にかけて流行するので、そろそろ予防接種を受けられることをお勧めします。

※インフルエンザの予防接種は、受けたから絶対にインフルエンザにかからないというものではありません。予防接種をしても、油断せずに手洗い・うがい、栄養のある食事、しっかりとした睡眠などの基本的な感染症予防のための生活習慣を心がけましょう。