

# 11月のほけんだより

看護師 木間 雅子

7日は、「立冬」。木枯らしが吹いて木々の葉を落とし、冬の足音が聞こえ始めました。そろそろ冬支度を始める時期になりました。寒くなってくると特に水を使う手洗いや歯みがきなどは、早く終わらせようといいかげんになってしまいがちですが、そのようなときこそ意識して丁寧にしたいものです。冬服や暖房器具を準備するだけでなく、健康への意識も冬用に切り替えていきましょう。

## 風邪のひき始めのサイン



くしゃみ



鼻水



悪寒



喉の痛み

いくつか当てはまったら風邪の引き始めかもしれません。ひどくなる前に予防しましょう。

## 予防の基本は手洗い



### 手洗いのポイント

- ①洗う時間の目安は、20～30秒。ウイルスは目に見えないので時間をかけて、ゆっくり丁寧に洗きましょう。
- ②親指、指先、手の甲、手首などは洗い忘れが多いので気をつけましょう。手のしわや爪の間まで気を配ればさらに効果的です。
- ③手洗い後は、ペーパータオルや清潔なハンカチ等でしっかり拭きましょう。

## 秋の火災予防運動

11月9日(土)～15日(金)

防火標語

「守りたい 未来があるから 火の用心」

火災が発ししやすい時季を迎えるに当たり、火災予防思想の一層の普及を図り火災発生を防止し、高齢者を中心とする死者の発生を減少させるとともに、財産の損失を防ぐことを目的としています。

### いのちを守る！ 住宅防火10のポイント

4つの習慣

- 1 寝たばこを絶対しない、させない
- 2 ストープの周りに燃えやすいものを置かない
- 3 こんろを使う時は、火のそばを離れない
- 4 コンセントはほこりを取り除き、使わないプラグは抜く

火災の早期発見のため

住宅用火災警報器を定期的に点検し、10年を目安に交換する

火災の拡大を防ぐため！

部屋を整理整頓し、寝具・衣類・カーテンは防火品を使用する

火災の発生を防ぐため！

安全装置

ストープやこんろ等は安全装置の付いた機器を使用する

6つの対策

火災を小さいうちに火を消すため！

消火器を設置し、使い方を確認しておく

防火防災訓練への参加、戸別訪問などにより、地域ぐるみの防火対策を行う

## 10月の欠席状況

- ・発熱：18名
- ・受診：6名
- ・用心：10名
- ・体調不良：14名
- ・手足口病：6名
- ・溶連菌感染症：7名

※「登園届」の提出にご協力ありがとうございました。