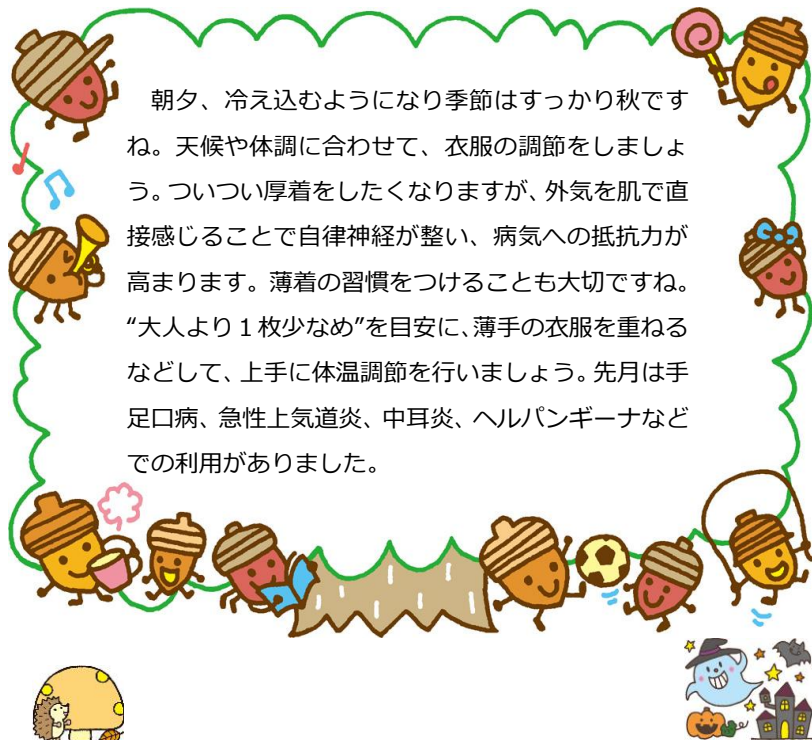




令和8年10月号 No.135
砂川市病児・病後児保育施設
Tel 0125-54-2278



朝夕、冷え込むようになり季節はすっかり秋ですね。天候や体調に合わせて、衣服の調節をしましょう。つつい厚着をしたくなりますが、外気を肌で直接感じることで自律神経が整い、病気への抵抗力が高まります。薄着の習慣をつけることも大切です。 “大人より1枚少なめ”を目安に、薄手の衣服を重ねるなどして、上手に体温調節を行いましょう。先月は手足口病、急性上気道炎、中耳炎、ヘルパンギーナなどでの利用がありました。

インフルエンザ対策

- ・食事前、帰宅時に手洗い・うがいをする。
- ・バランスのよい食事、睡眠をしっかりとる。
- ・肌着をきちんと着けて、気温に合わせた衣服の調節をする。
- ・部屋の換気をし、人ごみをなるべく避ける。
- ・適度に運動をする。



予防接種を受けよう！

感染力の強いインフルエンザにかかりにくくなり、発病しても重症化するのを防ぎます。接種を受けてから抗体ができるまでには約2週間かかるので、10月～12月頃には接種を済ませておきましょう。

