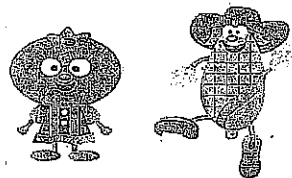
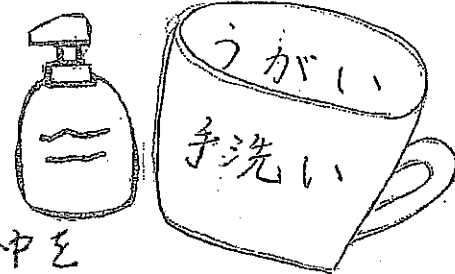
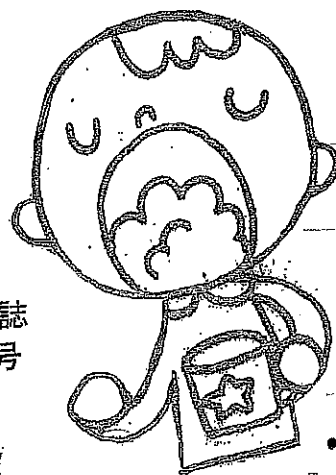


# にこにこ通信



河内長野市シルバー人材センター子育て支援情報誌  
平成 29 年 11 月 28 日発行 第 100 号



- ・うがいは、水道水で充分なので、まず口の中をゆすいであら、上を向いてうがいをします。
- ・手洗いは、石けんをしっかりと泡立てることが大切です。

- ・充分な睡眠と栄養をとりましょう。

特に、緑黄色野菜に多く含まれるビタミンAは、粘膜を強くすると言われています。又水分を沢山とると、喉のせん毛運動が活発になるので、ウイルスが流れやすくなります。緑茶に含まれるカテキンには、殺菌効果があるので、できればこまめに飲むようにしましょう。



野山を彩る美しい紅葉の季節もそろそろ終わりを告げ本格的な冬の足音が近づいてまいりましたね。皆様は、どのような1年を過ごされましたか？

年末年始を控えたこの時期は、毎年風邪やノロウイルス、インフルエンザなどの感染症が、流行し始めます。皆様気をつけてお過ごし下さい。予防と対策ですので、参考にして下さい。

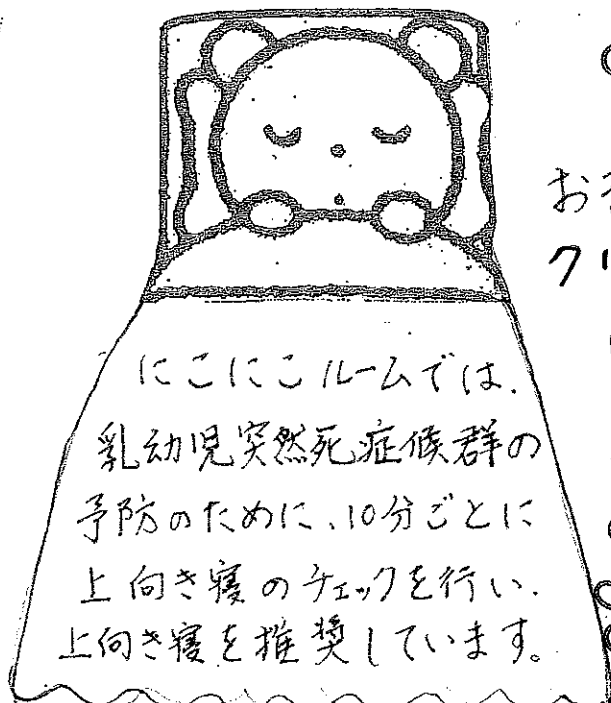
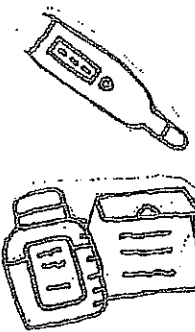
## 《黄色い鼻水が出たら？》



中耳炎や副鼻腔炎を起こしている可能性があるので要注意です。さらに

鼻が詰まっていると、口呼吸になるので、良質な睡眠が妨げられて体力が低下しやすくなり、喉も痛めてしまいます。症状が出たら、早めに耳鼻科や小児科を受診しましょう。

※湿度は、40~60%の間に調節することで、感染症の予防になります。



にこにこルームでは、乳幼児突然死症候群の予防のために、10分ごとに上向き寝のチェックを行い、上向き寝を推奨しています。

お預かりの子ども達が参加できるクリスマス会があります。

日にち……12月14日(木)  
12月15日(金)

※サンタさんも来てくれますよ!

