



こんな病気に注意！

咽頭炎・気管支炎

嘔吐下痢症

インフルエンザ など



ほけんだより

令和8年2月 病児・病後児保育室「いよっこすまいる」

2月4日は、暦の上では立春で春を迎える時期とされていますが、1月下旬から2月にかけて最も寒くなると言われています。引き続き、手洗い・うがいをしっかり行い、予防に努めたいですね。

病気に負けず、健康で過ごせますように。「鬼は外！福は内！」



「いよっこすまいる」ご利用について

◎ご利用時の前日までに登録が必要です。

◎令和8年度からの事前登録を3月2日（月）から開始します。

詳しくは、広報いよし3月号をご覧ください。

- ① 医療機関を受診し、医師連絡票を準備（前日もしくは当日の物）
- ② 「すまいる」に予約を入れましょう。

※病気の流行により、連絡が取りにくかったりキャンセル待ちになったりすることもあります。ご了承ください。

※分からないことがあれば、

「いよっこすまいる」にご連絡ください。

（089）982-0406



やけど

やけどをしてしまったら、とにかく冷やすのが一番です。流水が基本ですが、ぬれタオルや氷、保冷剤などで冷やしてもよいでしょう。衣服の上からやけどをした場合は、むやみに

脱がさず、衣服の上から冷やします。水ぶくれができたときは、つぶれないように保護します。冷やした後、病院で受診しましょう。



かぜをひいたときの過ごし方

体には、病気を自分で治そうとする力が備わっています。かぜをひいたときはその力を引き出すような過ごし方を心がけましょう。厚着はさせず、食べ物は食べやすい物や好きな物を適量、水分の補給も忘れずに。室温はいつもと同じでかまいませんが、湿度は必要です。濡れタオルを広げておくくらいでもよいでしょう。3日過ぎても症状が改善しないときや、ひどくなるときは受診しましょう。



3つの首を温め
かぜをひきにくく
しよう★

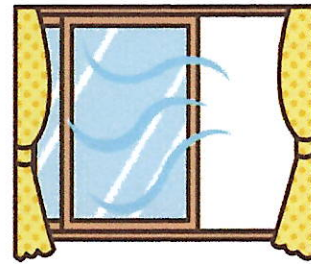
首・手首・足首を
保温し、血流を
よくしましょう。



寒い時期のけがや病気に注意！



ポケットに手を入れた
まま歩かないように
しましょう



1時間に1度、
換気をしましょう



感染症にならないよう、
人の多い場所は避けま
しょう



手洗い・うがいを
こまめにしましょう



咳エチケットを
守りましょう



やけどに気を
つけましょう



乾燥しないよう湿度を
調節しましょう