

11月号



お元気ですか？看護師です

こちらは、区ホームページ「就学前のお役立ち情報」でご覧いただけます！



いよいよ、冬が近づいてきています。空気が乾燥して冷たくなり、冬の感染症の原因となる細菌やウイルスには好都合の環境になります。元気に過ごしていくために手あらいをしっかりと行い、室内は換気・適切な室温・加湿をしながら感染予防に努めていきましょう。

冬の室内での感染予防 ・換気と室温と湿度・



「密閉」空間にしないよう、換気をしましょう！

部屋を使用する前や後などは、2方向の窓を数分間程度全開にしましょう。窓が1つしかない場合でも、入り口などのドアを少し開けると、窓とドアの間に空気が流れます。換気扇がある場合は常時ONにしておきましょう。

適切な室温と湿度を保ちましょう！

室温 20~23度 湿度 60%

空気が乾燥していると、空気中に浮遊するウイルスなどは広範囲に飛散します。感染予防のために室温・湿度計で確認をしながら、適切な室温と湿度を保ちましょう。

・ 予 防 接 種 を 受 け て 免 疫 力 ア ッ プ ! ・

子どもたちは、様々な病気にかかり「免疫」をもつ事で丈夫になり健康的に成長していきます。しかし病気によっては重症化や長期間の自宅療養が必要な事もあります。これらの病気にかからなくても「免疫」をもつことができるのが「予防接種」です。そのため、予防接種をして病気にかかりにくい体作りをしていくことは大切です。無料の定期接種のものは計画的に、任意のインフルエンザなどの予防接種は適切な時期に接種することが効果的です。



足立区では、令和6年10月1日から小児インフルエンザワクチン任意接種費用一部助成制度が開始されています。区から送付される予診票をもって受診してください。いずれも、かかりつけ医と相談しながら受けていきましょう。

11月8日は『いいは』の日



家族みんなで、ていねいな歯みがきをして『いい歯』でニコニコ元気に過ごしましょう。



寒くても

しっかり手あらい

感染予防

