

今期は、警報が出るほど、インフルエンザA型が流行しています。A型にも種類があり其々に感染してA型に2度感染した方が出ています！ウイルスの強力さが伺えますね。一度かかっても、型が違えば感染します。毎年B型は、後半に流行する傾向がありますし、まだまだ予防が必要です。一般的な症状として『高熱』と広く認識されていますが、症状は人それぞれ、少しでも不安がある場合は受診しましょう



うがいの仕方



適当なうがいの仕方では、かぜなどの予防にはならないので、もう一度子どものうがいの仕方を見直してみましょう。



①戸外から帰ったら、コップに水を入れ、口に含みます。



②頭を後ろにそらし、口を大きくあけ、「ガラガラ」と音をたて、うがいします。



③頭を降ろし、周りに飛び散らないよう口の中の水を出します。



④2〜3回繰り返します。

※のどの奥まで水を入れ、飲み込まないようにしましょう。