

# すくすく育で

## 乳幼児検診

平成 24 年 10 月 19 日 = 清和保健センター  
平成 24 年 10 月 26 日 = 千寿苑

### 1歳児健診

### 7ヶ月健診

### 4ヶ月健診

## ご家庭でもうがい茶を

うがい茶の作り方(家庭で作る場合の一例)  
準備するもの

- ①茶葉(緑茶) 使用後の茶葉でも十分使えます。
- ②90℃以上の熱湯



### 作り方

- ①急須などに茶葉を入れ、熱湯を注ぐ
- ②20分以上抽出する。  
(カテキンは温度の高いお湯で抽出されます。90℃であれば20分で抽出のピークを迎えます。)
- ③そのまま冷ましてうがい茶として使うか、水などで薄めて使用する。



これは一例です。必ず冷ましてからうがいに使しましょう。  
うがいだけでなく、のどが渴いたときにお茶を飲むことで、のどに潤いを与え風邪予防。  
普段からお茶を飲む習慣をつけて、健康な体を維持しましょう。

## ～うがい茶でインフルエンザを撃退～ 山都町茶振興会から町内の保育園、小中学校へ



お茶を渡す藤原会長(後列中央)

山都町茶振興会が風邪・インフルエンザ防止に役立ててほしいと、町内の10の小中学校と15の保育園に特産茶葉を使ったうがい茶を贈呈、その贈呈式が10月24日に浜町乳児保育園(上寺)で行われました。今年度から町内保育園にも贈呈されることになりました。山都町茶振興会の藤原徳門会長は「この冬を元気に乗り切られるように、うがい茶でインフルエンザや風邪の対策をとって、この町からインフルエンザが減って欲しい」とあいさつ、うがい茶用にティーバックに入れられた茶葉158kgを園長に手渡しました。贈呈式のあと、園児は早速「ガラガラガラッ」とお茶でうがいをしていました。

## インフルエンザに負けないために

インフルエンザは流行がはじまると、短期間で感染が拡大します。感染しないために予防法を身につけましょう。

### 正しい予防方法を身につけよう

基本はマスクの着用と外出後のうがい・手洗い。ウイルスに負けない習慣を見につけましょう。

#### 対策1 手洗いをする

食事の前や帰宅後はもちろん不特定多数の人がさわる物に触れた後など、できる限り頻繁に行いましょう。目安は20秒間です。



#### 対策3 マスクを着用する

感染者が着用することで飛沫感染を防ぐことができます。感染者と接する時や換気が不十分な場所では、予防対策として有効です。



#### 対策4 予防接種を受ける

予防接種で、インフルエンザにかからなくするか、症状を軽減することができます。子どもと高齢者の方は公費で補助があります。



### インフルエンザと風邪の違い

風邪と言われる症状は、鼻水、くしゃみ、咳、微熱などが中心で比較的ゆっくり進行します。これに対しインフルエンザは次の症状が特徴です。

- 急な高熱、咳、鼻水、嘔吐、下痢、食欲不振、頭痛、のどの痛み、筋肉痛、関節痛、強い倦怠感などの全身症状

#### 対策2 うがいをする

空気が乾燥すると、のどの粘膜や防御機能が低下するため、ウイルスに侵されやすくなります。のどは清潔に保ち、乾燥を防ぎましょう。



#### 対策5 外出を控える

人混みや繁華街への不要不急な外出は控えましょう。やむを得ず外出するときは、マスクを着用し、短時間で済ませましょう。