



街にはキラキラとイルミネーションが飾られ、冬の到来となりました。11月は突発性発疹とマイコプラズマ肺炎がありました。今月はインフルエンザや胃腸炎が予想されます。感染症対策には予防が一番です。食事はきちんと食べ、睡眠もしっかりとり体力をつけましょう。手洗いやうがいは引き続き丁寧に行っていきましょう。ウイルスは湿度により落下します。園では湿度をチェックし40～70%に保つよう調節をしています。マスクは咳エチケットだけでなく乾燥対策にもなります。また乾燥肌には保湿剤などの使用で皮膚からのウイルスの侵入を防いでいきましょう。12月も楽しい行事がいっぱいありますので、元気で登園できるよう感染症には早期対応で拡大を防いでいきたいと思ひます。

## インフルエンザ

### インフルエンザとかぜの違い

インフルエンザとかぜの違いは、主にウイルスの種類と症状です。違いを知って、初期症状の段階で適切な処置ができるようにしましょう。

まだ緑の家ではでていませんが、乳幼児の場合、悪化すると合併症を起こし、インフルエンザ脳症などになることもありますので注意しましょう。また、インフルエンザに罹った場合、登園には医師の記入する意見書が必要になります。11月のほけんだよりをごらんください。

	インフルエンザ	かぜ
感染力	強い	強くない
初期症状	強い寒気、頭痛、悪寒	くしゃみ、鼻水、喉の痛み
発熱	急性 (39～40℃)	徐々に上がる
筋肉痛	全身(腰、関節、筋肉など)	軽い
くしゃみ、鼻水	後から少しある	最初からある
咳	強い	軽い
目の充血	しばしばある	あまりない
経過	やや長引く	短期間で治ることが多い
免疫	3～4ヵ月	短期間

### インフルエンザ対策

- ・ 予防接種を受ける。
- ・ 食事前、帰宅時に手洗い・うがいをする。
- ・ バランスのよい食事睡眠をしっかりとる。
- ・ 肌着をきちんと着けて気温に合わせた衣服の調節をする。
- ・ 部屋の換気・加湿をして人ごみをなるべく避ける。
- ・ 適度に運動をする。



### 冬休みの過ごし方

冬休みは楽しいイベントが盛りだくさん。その中でつい夜更かしをしたり、ごちそうを食べ過ぎたりと、生活のリズムを崩しやすい時期、早寝早起き、手洗い・うがいをいつも以上に心がけましょう。また、年末はお正月の準備や大掃除で忙しい時期です。ちょっと目を離れたすきにやけどや落下、誤飲などの事故がないようにしましょう。また子どもたちにも家の手伝いをしてもらって体をしっかり動かすようにしましょう。

### 年末年始の病院は？

年末年始はほとんどの病院が休診となります。お子さまの急な発熱やけがに備えて、事前にかかりつけの病院の他、近くの救急病院の診療時間と休診日は確認しておきましょう。また、帰省先の救急病院の情報も把握しておくことが大切です。

### マスクをつけよう

冬はかぜやインフルエンザが流行する季節です。咳やくしゃみが出たらマスクをつけて、周囲にウイルスや菌を撒き散らさないようにしましょう。かぜを引いていなくても、マスクをつけることで鼻や喉の乾燥や炎症を防ぐことができます。また外出中、ドアノブや手すりなどを触った後に、無意識に鼻や口を触ってウイルスに感染することがありますが、マスクをつけることで直接触る機会がぐっと減ります。子どもに合ったサイズのマスクを選んで、感染予防に役立てましょう。

### 室温管理・換気

部屋の中を温め過ぎると、空気が乾燥し、具合の悪くなる子が出てきます。設定温度は18～20℃を目安に、なるべく足元を中心に温め、上半身は温め過ぎないようにしましょう。また、1時間に1回は窓を開けて空気の入れ替えを行い、加湿器などで部屋の湿度を保ちましょう。加湿器がなくても、室内に洗濯物を干したり、コップ一杯の水を暖房器具の近くに置いたりすることで、部屋が乾燥しにくくなります。

### 胃腸炎が流行っています

胃腸炎(下痢・嘔吐など)でお休みした子がいました。ノロウイルスやロタウイルスなどのウイルスが原因で、吐き気や嘔吐、下痢、腹痛などの症状が見られ、発熱する場合があります。下痢や嘔吐がある場合は早めに病院を受診し診断してもらいましょう。脱水症状にならないようこまめな水分補給を心がけましょう。また吐物や便にはウイルスが含まれているので適切な処理(消毒には次亜塩素酸溶液が効果的)をし、片付け後は、手洗い・うがいをきちんと行い、家族間での感染を防いでいきましょう。園ではトイレの後や食事の前にしっかり手洗いをして、吐物処理は薬液を使用し換気は頻回に行っています。



### 汚れた衣服は…？

