



社会福祉法人清和会 認定こども園みなみ保育園 2022年12月

## 保健だよ!

年の瀬を迎え何かとあわただしい12月。園庭の木々もすっかり葉を落とし冬支度の様子ですね。これからが冬本番、気温もぐっと下がって、空気も乾燥します。風邪をひきやすい季節です。十分な休息や栄養を心がけ、この寒い時期を元気に過ごしましょう。



### 新型コロナウイルス・インフルエンザの感染予防

日頃より新型コロナウイルス感染予防対策にご協力いただきありがとうございます。空気が乾燥し、ウイルスも活発に活動しやすい時期です。コロナウイルスに加えインフルエンザや様々な感染症が流行しやすくなります。今年は新型コロナウイルスとインフルエンザの同時流行が懸念されています。子ども達の健康管理に十分気をつけて、検温、手洗い、消毒、換気、加湿、マスクの着用[2歳以上児]に取り組んでいきたいと思います。

- ◇ 登園時に 37.5℃以上の熱がある場合は、受け入れができません。
- ◇ 感染拡大防止の為、県外及び感染拡大地域に出かけた際は、職員へお知らせください。

### 緊急、重症の場合は迷わず・・・「119」へ

休日、夜間に診てくれる医療機関を知りたいときは…

茨城県医療情報コントロールセンター「029-241-4119」

※ 発熱した場合は必ずかかりつけ医に相談しましょう



## 【インフルエンザ】と【かぜ】の違い



### 【インフルエンザ】

### 【かぜ】

インフルエンザウイルス…	原因	…細菌、ウイルス
冬から春に多い…	時期	…1年を通して
全身症状…	初期症状	…鼻水、くしゃみ
39℃～40℃…	熱	…37℃～38℃くらい
大流行することもあり…	伝染	…多くの人にうつらない
手足や腰に強く出る…	関節痛	…ほとんどない
肺炎、気管支炎…	合併症	…安静を守れば
インフルエンザ脳症など		…ひどくならない



※ インフルエンザは発症し5日を過ぎてから、かつ熱がさがってから3日を過ぎるまでは園をお休みしていただきます



### 冬の あせも・とびひ に注意！！

【あせも】と【とびひ】は夏だけではありません。最近は、厚着や暖房であたためすぎて、冬になる子も増えています。床暖房の部屋に寝かせていたら、あせもができてしまったという例も…。冬の肌は寒さで血行が悪くなり、湿疹が治りにくいと言われています。そのため、早めに受診をしましょう。

### 予防

- ◎厚着をさせない
- ◎室温の調節をこまめに行う
- ◎汗をかいたら拭き、着替える
- ◎毎日、入浴して肌を清潔に保つ

※ 小さい子は特に、背中に触れて汗をかいているかいないかをこまめにチェックをしましょう

