



あけましておめでとうございます。今年は、卯年。もともと十二支は植物が循環する様子を表しています。卯年は、芽を出した植物が成長していき茎や葉が大きくなる時期で、目に見えて大きく成長する年だといわれています。また、ぴょんぴょんと跳びはねるうさぎは、「飛躍」「向上」の象徴になります。今まで以上に大きく「飛躍」し、私たちの生活も大きく「向上」する年になって欲しいですね。

インフルエンザに備えて

今シーズンは、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。どちらも手洗い・うがい、マスクの着用などが感染症予防対策の基本になります。インフルエンザも新型コロナウイルスも人によっては重症化することもあるので、注意しましょう。

インフルエンザの症状は…

- 高熱（38度以上）
- 悪寒
- 関節痛、筋肉痛、倦怠感
- のどの痛み、咳、鼻水
- 潜伏期間は1～3日間位

予防するには…

- 手洗い・うがい
- 十分な睡眠とバランスのよい食事を心がける
- 適度な湿度を保つ（50%～60%）
- 人ごみへの外出を避ける

重症化のサイン

- けいれんしたり呼びかけにこたえない
- 呼吸が速い、苦しそう
- 顔色が悪い（青白）
- 嘔吐や下痢が続いている
- 症状が長引いて悪化してきた

インフルエンザに感染したかなと思ったら…

目安として、比較的急速に38℃以上の発熱があり、せきやのどの痛み、全身の倦怠感を伴う場合はインフルエンザに感染している恐れがあります。

発症から48時間以内に抗インフルエンザウイルス薬の服用を開始すれば、発熱期間の短縮などの効果が期待できます。高熱が出る、呼吸が苦しいなど具合が悪ければ、早めに医療機関を受診し、処方された薬は医師の指示に従って服用しましょう。

出席停止期間

発症後5日を経過し、かつ解熱後3日を経過するまで

★病状により、園医その他の医師において感染の恐れがないと認められる場合については、この限りではありません。

😊 : 解熱した日

※発症した日、解熱した日を「0日目」として数えます。

発症したあと5日を経過	発症日 0日目	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	発症後 6日目	発症後 7日目	発症後 8日目
発症後1日目に解熱した場合 →発症後6日目から登園可能	出席停止	😊	解熱後 1日目 出席停止	解熱後 2日目 出席停止	解熱後 3日目 出席停止	発症後 5日目 出席停止	登園可能		
発症後2日目に解熱した場合 →発症後6日目から登園可能	出席停止	出席停止	😊	解熱後 1日目 出席停止	解熱後 2日目 出席停止	解熱後 3日目 出席停止	登園可能		
発症後3日目に解熱した場合 →発症後7日目から登園可能	出席停止	出席停止	出席停止	😊	解熱後 1日目 出席停止	解熱後 2日目 出席停止	解熱後 3日目 出席停止	登園可能	
発症後4日目に解熱した場合 →発症後8日目から登園可能	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	😊	解熱後 1日目 出席停止	解熱後 2日目 出席停止	解熱後 3日目 出席停止	登園可能

肌の乾燥に注意！！



空気が乾燥しているこの時期は、肌や唇もかさかさ乾燥しがち。ケアをして心地よく過ごしましょう。

★おふろはぬるめで短時間	熱いお湯や長時間の入浴は、肌の表面の「皮脂」を奪い、乾燥しやすくなります。温度は39～40℃、浴槽につかる時間は15分ほどを目安に。
★湿度を50～60%に	暖房の効いた部屋は乾燥しがちです。加湿器がなくても、ぬれタオルをかけたリ、水をいれたボウルを置くことで、湿度があがります。
★綿の肌着を	アクリルやナイロンの肌着は、かぶれやかゆみを引き起こすことがあります。保湿性のある綿のものはおすすめです。
★クリームで保湿	おふろあがりなどに、クリームをうすくまんべんなくのばして保湿しましょう。
★外出時は手袋	外にでるときは、手袋をして、冷たい北風から肌を守りましょう。



冬もこまめな水分補給を！！

気温が高いときは気を付けていても、冬はついつい水分補給を忘れがちになっていませんか。しかし、空気が乾燥しているこの時期、体が水分不足で乾いてしまうと、風邪をひきやすくなってしまいます。

鼻やのどの粘膜の下には、「線毛」と呼ばれる小さな毛のようなものがビッシリと生えています。鼻や口から入ったウイルスは、粘膜でキャッチされ、線毛によって体の外に運び出されます。

ところが、空気が乾燥している冬に水分補給を忘れると、粘膜が乾き、線毛がうまく動けなくなってしまいます。そこで、ウイルスが体の中に入り込み、風邪をひきやすくなってしまいます。

冬も水分補給を忘れず、しっかり風邪予防をしましょう。



自分で鼻がかめるようにしましょう

まず、口から息を吸い込みます。ティッシュを広げ、鼻全体を包むように押さえます。



片方の鼻の穴を押さえ、ゆっくり少しずつかみます。強くかみ過ぎないように気を付けましょう。

鼻をつまむように拭き取り、ティッシュはゴミ箱に捨てましょう。



鼻水の色を見てみましょう

透明

気温の変化によるものやかぜの初期症状の場合に見られます。鼻水は垂れたままにしていると肌荒れの原因になるので注意が必要です。

黄色から緑色

細菌に感染している可能性がありますので早めに受診しましょう。また、透明の鼻水に比べてドロツとしていたため、鼻の奥で溜まってしまうことがあります。その時は加湿などを行い、鼻水を出しやすくしましょう。

鼻をかんだあとは、手洗いも忘れずに行いましょう。