

2019.12月 あおやぎ保育園

今年も、あと1か月となりました。今年はどうな年でしたでしょうか？  
12月22日は1年でいちばん昼間が短い「冬至」です。暦では冬のまん中と言われていますが  
実際には冬の寒さはここからが本番です。体が温まる柚子湯に入り、ビタミンEの多いカボチャを  
食べて健康に過ごしましょう。

## かぜ・インフルエンザの予防のために

手洗い



外遊び後や食事の前、  
トイレの後などに、石け  
んを使い、ていねいに手  
を洗います。

うがい



外遊びや帰宅後にうが  
いをします。まずブクブ  
クうがいで口の中をすす  
ぎ、次にガラガラうがい  
でのどの奥を洗います。

規則正しい生活



十分な睡眠や、栄養バ  
ランスのよい食事、外遊  
びなどを心がけ、規則正  
しい生活を送ります。

人混みを避ける



インフルエンザの流  
行期には人混みを避け  
ます。外出時はマスク  
をし、手洗い、うがい  
を心がけます。



## 秋・冬は家庭で皮膚の保湿を！

おとなも子どもも秋から冬にかけて皮膚が乾  
燥しがちです。ひどくなると、カサカサになっ  
て粉をふいたように白くなります。また、皮膚  
が乾燥すると、かゆみをとともなうこともあるた  
め、かきこわしてしまい、さらにひどい状態に  
なることもあります。そうならないためにも、  
入浴後や朝の着がえの時などに、こまめに保湿  
剤をぬるようにしましょう。



## インフルエンザと風邪の症状の違い

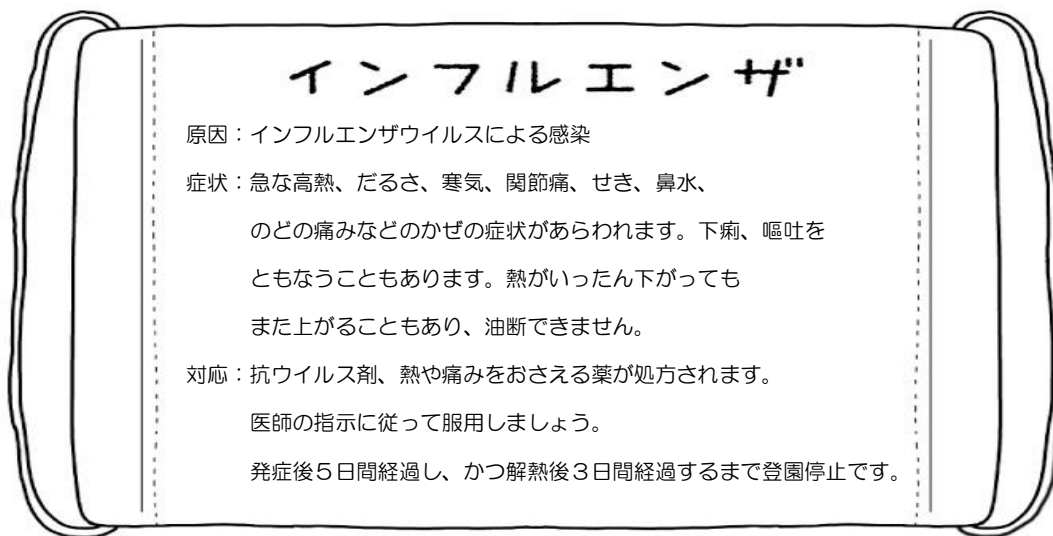


風邪の多くは発症後の経過が緩やかで発熱も軽度であり、くしゃみや喉の痛み、鼻水・鼻づまりなどの  
症状が主にみられます。これに対してインフルエンザは高熱を伴って急激に発症し全身倦怠感や食欲不振  
などの全身症状、関節痛、頭痛が現れます。

**\*インフルエンザは発症した後5日を経過し、かつ解熱後3日経過するまで登園できません。**

**\*インフルエンザは発症した後5日を経過し、かつ解熱後3日経過するまで登園できません。**

**\*インフルエンザは発症した後5日を経過し、かつ解熱後3日経過するまで登園できません。**



**\*原因**

ウイルスによる感染症で、鼻、のどなど上気道が炎症を起こしたものをかぜ症候群といいます。

**\*症状**

一般的には鼻水、鼻づまり、せき、くしゃみ、だるさなど。発熱、下痢、嘔吐がみられることもあります。

**\*対応**

かぜに気づいたら保温と保湿に気をつけ、栄養と睡眠を十分とります。受診して症状を抑える薬を服用してもよいでしょう。

	原因	時期	病気の始まり	熱	
インフルエンザ	インフルエンザウイルス	冬から春にかけて	全身症状	39~40°C	
かぜ	細菌・ウイルス	1年を通して	鼻水・くしゃみ	37~38°Cぐらい	