



今年もあとわずかになり、子どもたちが楽しみにしている冬休みもうすぐです。家族で楽しい計画もたくさんあるかとは思いますが、夜更かしが続くと、子どもは思っている以上に疲れて、体調を崩しがちになります。また、新型コロナウイルスやインフルエンザなどの流行も気になりますが、家族で楽しいお休みを過ごし、子どもたちから楽しい話が聞けることを楽しみにしています。よりよい年末年始をお過ごしください。

## “インフルエンザ”にご注意!!

インフルエンザが流行しています。日頃から予防に努め、かかってしまった時には適切な時期に受診し、必要な期間しっかり療養することで早期回復をはかりましょう。

### 『症状』

38℃以上の高熱、悪寒、のどの痛み、咳、鼻水のほか、関節痛や筋肉痛などを伴うのが特徴

### 『治療法』

抗インフルエンザ薬の内服（医療機関で処方）、吸入または点滴等の適切な対処法、安静、水分補給をおこないます。症状が出てから10時間以上～48時間以内に受診しましょう。

\*インフルエンザに感染した場合には、発症した後5日を経過し、かつ解熱後2日（幼児の場合は3日）を経過するまで登園することはできません。

### 『予防対策』

- こまめな手洗いを心がけましょう
- 室内の適度な加湿（湿度50%～60%以上が目安）
- 換気を行いましょう
- 規則正しい生活を送り、休養を十分に取りましょう
- バランスのとれた食事と適切な水分の補給に気をつけましょう
- 必要な時以外は人混みを避けましょう

