



不安定な天候で寒暖差があり、急な発熱や咳、鼻水といった症状が増えています。手洗い、換気、手指消毒で予防し、免疫力アップのためにも生活リズムを整えましょう。また、栄養や睡眠をしっかりととり、体調管理に気をつけていきましょう。

インフルエンザが流行っています！

インフルエンザの潜伏期間は通常1～2日ほどあり、その後突然症状が現れるのが特徴です。かぜ様症状から始まり、悪寒、倦怠感、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身の症状が強く、合わせて、のどの痛み、鼻水、咳などの症状も見られます。



インフルエンザにかからないために

○予防接種 予防接種は効果が出るまでに2～4週間かかります。予防接種の効果は約5か月です。

○生活習慣を整える 寝不足、食事を抜く、シャワーですませる（体が冷える）などの生活をしていると免疫が下がり、感染症にかかりやすくなります。

○手洗い・うがい 感染症予防の基本です。食事の前や外出後は、必ず手洗いうがいをしましょう。

○マスクの着用 咳が出る際は、可能な限り、マスクを着用しましょう。また、咳エチケット（人に咳がかからないようにティッシュでおおう・腕で口をお



しもやけ・あかぎれについて

しもやけができやすい子どもは、皮膚の毛細血管の調節がうまくいかない傾向があります。日頃から、手足の冷たい子どもには、寒い時期は特に配慮が必要です。手足の保温やマッサージによる血行促進を行い、乾燥による皮膚のひび割れを予防しましょう。

3つの首を 温めよう

「かぜは首から引く」という言葉があるように、首、手首、足首が冷えると、体全体も冷え、かぜを引きやすくなります。一方で、かぜを引いて熱が上がりきった時は、この3カ所を冷やすと効果があります。かぜかなという時はお家で実践してみてくださいね。

今月の病気の様子

- ・インフルエンザB ・発熱
- ・下痢、嘔吐