

くれよんだより

新年あけましておめでとうございます。

日を増すごとに寒さが厳しくなる季節ですね。空気も乾燥しており、体調を崩しやすい時期です。健康に気を配りながら、毎日を過ごしていきたいですね。スタッフ一同、新たな気持ちでスタートいたしますので、今年もどうぞよろしくお願いたします。

笑顔いっぱいの1年になりますように…♪



今年の冬に気をつけたい病気

インフルエンザ

潜伏期間 1～4日程度

症状 38度以上の高熱(3～7日)や寒気、関節痛、倦怠感、筋肉痛、咳、のどの痛み、鼻水、腹痛、嘔吐下痢
高熱になるため熱性けいれんになる事もあります
意識障害(反応の低下)やせん妄(幻覚など)、異常行動(走り回る、興奮する)などが一定頻度でみとめられることがあります

感染経路 飛沫(せき、くしゃみ)感染、接触(ウイルスがついた手で触ったもの)感染

治療 抗インフルエンザウイルス薬を使用します

予防法 手洗い、マスクの着用、流行前のワクチン接種、十分な休息とバランスのとれた栄養摂取、適度な湿度を保つ、室内ではこまめに換気

発症したあと5日を経過し、かつ、解熱したあと2日(乳幼児3日)を経過するまで出席停止期間

新型コロナウイルス

潜伏期間 2～7日

症状 発熱、のどの痛み、咳、鼻水、頭痛、関節痛、倦怠感、息苦しさ、腹痛、嘔吐、味覚・嗅覚障害

感染経路 飛沫(せきやくしゃみ)感染、接触(ウイルスがついた手で触ったもの)感染、エアロゾル(「密閉」「密集」「密接」)感染(3密の環境下において発生しやすくなる)

治療 症状の重さによって決まります 年齢と症状に応じた対症療法を行います

予防法 3密を避ける、換気する、マスク着用、アルコール消毒、手洗い

発症した後5日を経過し、かつ症状が軽快した後1日を経過するまでを出席停止期間

冬に負けない体を作ろう！

乾燥している冬には、いろいろな病気が流行します。抵抗力と免疫力をつけて、病気になりにくい体を作りましょう。そのためには、ビタミンを多く含むにんじんやトマト、キャベツ、りんごなどの野菜と果物を十分に取ることが肝心です。この他、海藻や納豆も抵抗力と免疫力を高めます。これらは、のどや鼻の粘膜を強くするので、かぜ予防はもちろん、肌をつやつやにする効果も。元気な体で冬を乗り切りましょう！



冬のおすすめ絵本

風邪を引いてしまった郵便配達のおうさぎさんに代わって、3匹のねずみが配達に出かけました。ところが外は大雪です。ここからねずみたちの大活躍が始まります。お互いに助け合う姿が描かれているので、とても温かい気持ちになれる絵本です。



「ゆきのひのうぶんやさん」

お問い合わせはこちらまで
病児保育室くれよん
電話 0893-57-9377
ホームページ
<https://okubo-kc.jp/childcare/>