

ほけんだより

12月号

合志市社会福祉協議会
このみ坂保育園
R2.12.10 看護師 吉武智美

早いもので師走となりました。年末までに片付けたい家事やお仕事に追われて、つついバタバタした時間を過ごしがちになってしまいます。子ども達はクリスマスやお正月のイベントにわくわくしている様子です。空気が乾燥しているこの時期、楽しい年末年始を過ごすためにも、風邪など引かれないう気をつけましょう。



～インフルエンザ流行に備えて～

感染症予防を習慣化に・・・

新型コロナウイルス感染症の対策で衛生観念が変化しており、マスクを常用し、3密を避け、手洗いにアルコール消毒。

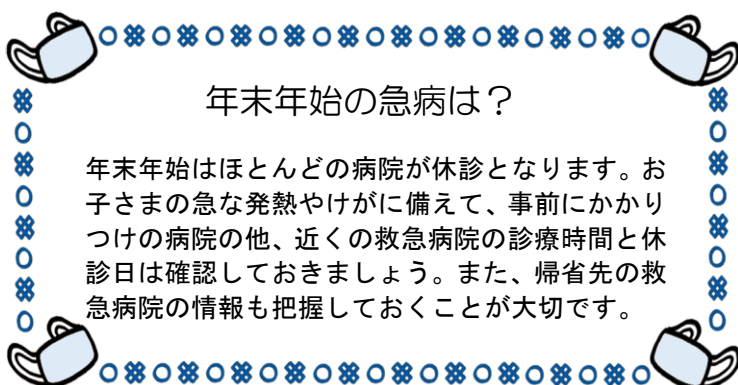
こういったコロナの生活習慣はインフルエンザに対しても非常に有効です。

(参考資料)

普通かぜと新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの違い			
症状	普通かぜ	新型コロナウイルス感染症	インフルエンザ
伝染性	あまり強くない (接触または飛沫感染)	非常に強い (接触または飛沫、空気感染の可能性あり)	強い (飛沫または空気感染)
発症	ゆっくり	ゆっくりまたは急激な悪化	急激
罹病期間	7～10日	7～10日前後	約1週間
発熱	あっても38℃くらいまで (微熱程度のこともある)	37.5℃以上の発熱が4日以上続くことがよくある	高熱38℃～40℃ *微熱程度のこともある
頭痛	軽い	場合によってある	強い
強い嗅覚・味覚異常	ほとんどない	場合によってある	ほとんどない
全身の痛み	ない～軽い	場合によってある	よくある(強い)
だるさ・脱力感	軽い	場合によってある	よくある(強い)
鼻水・鼻づまり	よくある	ほとんどない	場合によってある
せき	軽い	よくある (途切れず続く乾いたせきが多い)	よくある(強い)
息切れ	ほとんどない	肺炎を合併すると息苦しさ、呼吸困難など起こることがある。	ほとんどない

症状が似ているので自分で判断することは禁物(まずは受診!)ですが、一つの目安です。

この冬は、コロナ感染症予防、とインフルエンザ予防、またその他の感染症予防にも気をつけなければなりません。加湿器などを使って適切な湿度(50～60%)を保つことも効果的です。手洗い・うがい・外出を控えるなどの対策の他にも、栄養を取り、早めの休養を心がけましょう。また、ご家族が新型コロナ・インフルエンザに感染した場合には、保育園まで必ずお知らせ頂くようお願いいたします。



年末年始の急病は？

年末年始はほとんどの病院が休診となります。お子さまの急な発熱やけがに備えて、事前にかかりつけの病院の他、近くの救急病院の診療時間と休診日は確認しておきましょう。また、帰省先の救急病院の情報も把握しておくことが大切です。

<11月の感染症状況>

- ひかり・・・水痘 2名
- 胃腸炎 1名
- 突発性発疹 1名
- にじ・・・胃腸炎 5名
- 風邪 1名
- そよかぜ・・・水痘 1名
- 以上児・・・水痘 1名