



年の瀬を迎え、何かとあわただしい12月ですが、今年は新型コロナウイルスの流行もあり、いつもと違う日常を過ごさなければならない日々を送っていると思います。またインフルエンザなどの感染症も流行る時期です。子どもたちにとっては、クリスマスに発表会と、お楽しみがいっぱいありますが、体調管理には十分気を配っていきましょう。

コロナ? インフルエンザ? かせ?

症状はどう違う?

よく似た症状が多く自分では判断できないことがほとんどです。体調が悪い時は、受診しましょう。

病名と症状	新型コロナウイルス 軽症～重症まで 季節性は不詳	インフルエンザ 突然の発症、冬に多い通常 5～7日で軽快	かせ 年中みられる
発熱	平熱～高熱	高熱	平熱から微熱
せき	高頻度	高頻度	よくある
だるさ	よくある	高頻度	よくある
頭痛	よくある	高頻度	ときどき
下痢	ときどき	よくある	まれに
のどの痛み	よくある	高頻度	よくある

新型コロナ、かせ、インフルエンザの症状の違い (2020年12月発行健 参考)

※新型コロナウイルス感染は、**息切れ・味覚・嗅覚障害**がみられたり無症状のことがあります。

*ウイルスの入り口は目・鼻・口 **手についたウイルスから感染することもあります。**

- ・手で顔やマスクをさわらない。
- ・石けんで手をていねいに洗う。

新型コロナウイルスにかからないために

- ①外から帰った時やトイレの後食事の前には必ず石けんによる手洗いをする。石けんをつけて、30秒位洗うことにより、約百万個のウイルスを数百まで減らせます。
手で口元・目を触らない。
手拭きタオルは、ペーパータオルか取り換えを頻回にする。
- ②マスクを着用する。
マスクをすることにより、しぶきと一緒に広がるウイルスをとじこめます
マスクを捨てる時は、紐を持って捨てる。マスクの表面には触らない。
- ③免疫力を低下させないために十分な栄養、睡眠をとり体力をつける。
- ④お家にいるときも毎日体温測定を行い、健康観察をおこなう。
37.5℃以上は要注意です。体調の悪い時は、お休み様子を見る。
- ⑤こまめな換気をし、空気を入れ替える。
空気を入れ替えることにより室内のウイルスを追い出します。
- ⑥適度な湿度、湿度は50～60%を保つ
- ⑦流行している地域をチェックし、なるべくいかないようにする。
人混みを避ける。お店などに入る時は、**3密を避け、アルコール手指消毒を出入りのたびにを行う。**

感染が確認されたなら、家族、園児にかかわらず、電話で連絡をお願いします。

出席停止期間があります。
出席停止期間を記入した用紙を発行いたします。参考にし、ご協力おねがいします。

歯科受診が終わりました。虫歯のあった人、なかった人ひきつづき歯磨きをがんばりましょう。虫歯のある園児は、歯科受診をして、治してあげましょうね。歯は、一生使うものです。歯を守ってあげることは、親から子への一つの大切な贈り物ではないでしょうか。
ご協力ありがとうございました。