



明けましておめでとうございます。今年も子ども達が元気いっぱい登園してくることを願っています。年末年始のお休みはいかがでしたか？ご家族でゆっくり楽しい時間を過ごせたのではないのでしょうか。朝夕の寒さも一段と厳しくなってきましたが、体調管理に気をつけて今年一年元気に過ごすことが出来るよう頑張っていきましょう。

## “インフルエンザ”にご注意!!



インフルエンザの流行する時期になりました。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』

40℃前後の高熱、悪寒、のどの痛み、せき、鼻水のほか、関節痛や筋肉痛を伴うのが特徴

### 『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
- 規則正しい生活を送り、休養を十分に取りましょ
- 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
- 必要な時以外は人混みを避けましょ



## 冬の肌荒れ対策

空気が乾燥する冬は、お肌も乾燥する季節。特に子どもは肌のバリア機能が未発達のため、荒れやすいです。

日々のケアを心がけ、デリケートな肌を守りましょ。

☆外あそびや手洗いのあと、保湿クリームを塗る。

☆冬の寒風に地肌をさらさない。（長そで・長ズボンの着用）

