



# ぬくもり



令和3年12月13日

埼玉大学教育学部附属幼稚園 保健室

自然観察園のいろはもみじも赤くなりはじめました。寒い日が増えてきましたが、園庭では子どもたちがサッカーや長縄跳び、三輪車など、寒さに負けず体を動かして遊んでいます。

これから感染症が増える時期でもあります。冬に向けて心も体も元気で過ごせるように、手洗い・うがいをしっかりして、規則正しい生活を送るようにしてください。

## 冬休みの生活に取り入れてください

イベントが多く、いつもと違う生活になりやすい冬休みですが、できるだけいつもの生活リズムをくずさないよう気を付けてください。

### 外遊び・お手伝い

寒い冬は運動不足になりがちです。昼間に体を動かさないと、お腹がすかず、食事の時間がずれたり、夜なかなか眠くならず就寝時間が遅くなったりします。外遊びや、大掃除のお手伝いをして体を動かすようにしましょう。

### 手洗い

新型コロナウイルス感染症だけでなく、様々な感染症の予防の基本は、石けん（ハンドソープ）を使った手洗いです。指先や指の間、手首なども忘れず丁寧な手洗いを続けましょう。洗った後はきれいなタオルやハンカチで拭きましょう。

### 食事とおやつは量と時間を決めて

休みの日はついつい食べ過ぎてしまったり、だらだら食べてしまったり、朝食を抜いてしまったり・・・子どもにとって食事はとても大切なものです。冬休みの間も食事とおやつは量と時間を決めてしっかり摂るようにしましょう。

### 睡眠リズムを崩さない

夜更かしすると、朝なかなか起きられなくなり、生活リズムが崩れていきます。また、睡眠時間が少なくなると、免疫力や集中力が下がってしまいます。テレビや動画は見る時間を決めて、いつもの睡眠リズムを崩さないようにしましょう。

## 寒い季節ですが、換気をしましょう

寒い日に窓を開けると、急激に部屋の温度が低くなるので、工夫しながら換気をしましょう。

短時間、窓を全開にするよりも、一方向の窓を少しだけずっと開けっ放しにしておくほうが室温の変化を抑えられます。

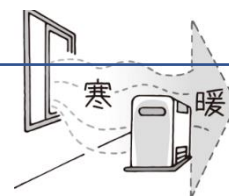


台所などの換気扇を使うと、室温を急激に下げることなく換気をすることができます。



暖房器具の近くの窓を開けると窓から入ってくる冷えた空気がすぐに温められます。

（カーテンなどの燃えやすいものは暖房器具から離しましょう。）



# インフルエンザに備えて

## インフルエンザの症状は…

- 高熱（38度以上）
- 悪寒
- 関節痛、筋肉痛、倦怠感
- のどの痛み、咳、鼻水

## 出席停止期間


発症後5日を経過し、かつ  
解熱後3日を経過するまで

## インフルエンザにかかったかな？と思ったら…

インフルエンザの治療は、休養と栄養が基本です。抗インフルエンザ薬による治療は、発症から48時間以内の治療開始が有効ですが、高熱が出てすぐに医療機関を受診しても、ウイルスの増殖がまだ少なく、インフルエンザ検査では、診断できない場合があります。インフルエンザが疑われるときは、タイミングをみて受診することも大切です。

左上枠内の症状以外に、息苦しい、意識がもうろうとしている、けいれんなどの症状がある場合には、迷わず受診しましょう。

★病状により、園医その他の医師において感染の恐れがないと認められる場合については、この限りではありません。

 : 解熱した日

※発症した日、解熱した日を「0日目」として数えます。

発症したあと5日を経過	発症日 0日目	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	発症後 6日目	発症後 7日目	発症後 8日目
発症後1日目に解熱した場合 →発症後6日目から登園可能			解熱後 1日目	解熱後 2日目	解熱後 3日目	発症後 5日目	出席停止	出席停止	出席停止
	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止
							登園可能	登園可能	登園可能
発症後2日目に解熱した場合 →発症後6日目から登園可能				解熱後 1日目	解熱後 2日目	解熱後 3日目	出席停止	出席停止	出席停止
	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止
							登園可能	登園可能	登園可能
発症後3日目に解熱した場合 →発症後7日目から登園可能					解熱後 1日目	解熱後 2日目	解熱後 3日目	出席停止	出席停止
	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止
								登園可能	登園可能
発症後4日目に解熱した場合 →発症後8日目から登園可能						解熱後 1日目	解熱後 2日目	解熱後 3日目	出席停止
	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止
									登園可能

## 冬も水分補給が大切です

寒さと共に空気が乾き、かぜ・インフルエンザの流行や、皮膚のトラブルが増える時期です。乾燥対策の1つとして加湿がありますが、水分補給も大切です。

気温が低い冬は、夏よりも汗をかく量と頻度が減るため、体から出ていく水分があまり目につきません。しかし、冬は屋外は乾燥した気候でカラカラ、室内は空調でカラカラです。体も乾燥しやすくなります。のどや鼻の粘膜にあり、鼻や口からウイルスが入ってくるのを外に追い出す働きをする線毛も、水分が足りなくて粘膜が乾くとうまく働きません。冬もこまめに水分補給をしましょう。