



12月21日は冬至で、一年で夜が最も長くなる日です。かぼちゃを食べ、ゆず湯に入ることでも知られています。ゆず湯に入る風習は江戸時代からで、ゆずの強い香りで邪気を払い、運気を呼び込み、体を清めると言われています。かぼちゃを食べようになったのは明治以降からです。カロテンやビタミン B1、B2、E、食物繊維が豊富で、冬場の野菜が少ない時期に食べる風邪の予防になります。

## 《インフルエンザの流行時期に入りました！！》

今年は11月中旬からインフルエンザが流行しました。小松市内の学校でも集団風邪で学級閉鎖になっているところがあります。インフルエンザは感染力が強いため、家族中に感染し発症します。登園基準が決められているのでその目安を記載します。

- ・潜伏期間：1～4日
- ・症状：熱、咳、鼻水、気管支炎、食欲不振、全身のだるさ、痛み、のどの痛みなど
- ・登園基準：発症した後5日経過しかつ、解熱後3日経過していること



下記の表は、インフルエンザに感染した時の登園基準を表にしてみた物です。

		発症後5日を経過						発症後5日を経過した後			
		発症した日	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9日目
例1	発症後1日目で解熱した場合	発熱	解熱	解熱1日目	解熱2日目	解熱3日目	発症から5日目	発症から5日目なおかつ、解熱後3日経過			
	登園停止							登園可能			
例2	発症後2日目で解熱した場合	発熱	発熱	解熱	解熱1日目	解熱2日目	解熱3日目	発症から5日目なおかつ、解熱後3日経過			
	登園停止							登園可能			
例3	発症後3日目で解熱した場合	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱1日目	解熱2日目	解熱3日目			
	登園停止							登園可能			

### 《予防接種について》

13歳までは、2回接種になっています。1回目と2回目は3週間程度日を開ける必要があります。日によって寒暖差があるので早めに接種しておくのがよいです。



### 《今年の流行》

今年は、新型コロナ、インフルエンザ、マイコプラズマの3種類のウイルスに同時に感染する、“トリプルデミック”が流行し、3疾患共に気道や肺炎を起こします。

**\*発熱でご連絡いただいた場合、園から「何日から症状があったか?」「今の状態はどうか?」「ご家族で同じ症状の方はいないか?」など詳しい内容をお聞きすることがあります。ご協力お願いいたします。**

### 【熱がある時のホームケア】

熱がある時の対応で何が良いのか、悪いのか分からないことがあります。間違った対応をすると症状が悪化してしまうことがあります。

#### 手足を触って布団の調節

熱があるのに、手足が冷たい時は熱が上がりきっていないサイン。寒気を感じるので布団をしっかりと掛けて温めます。手足が温かい時は布団を減らして汗をかかない調整しましょう。

#### 汗をかかせない、汗をかいたら拭く

汗をかくと脱水症状や体力消耗の原因になります。水分補給はスポーツ飲料や経口補水液(OS1など)を取ると体への吸収が早く脱水を防ぎます。乳酸飲料やオレンジ(みかん)ジュースなどは胃に負担がかかるのでお勧めしません。

#### おでこは冷やさなくてもOK

発熱時に頬やおでこを冷やすと気持ち良いですが、解熱効果は殆どありません。赤ちゃんの場合、冷却シートを頬やおでこに使用すると触って口に入って事故につながる恐れがあります。使用はやめたほうが良いでしょう。

#### お風呂は入っていいの?

熱があってもぐったりしていなければお風呂に入ってOKです。湯船につかるだけでも体がスッキリして気分転換になります。湯気が上がるので、のどの痛みや鼻づまりが軽減します。お風呂に入った後は湯冷めしないよう注意し、水分補給も十分行いましょう。