



舞い散る枯れ葉や冷たい風に、本格的な冬の訪れを感じる季節となりました。
 これからの時期は、風邪やインフルエンザ・ノロウイルスなどが流行りやすくなります。予防接種をしたからと安心せず手洗い・うがい、規則正しい生活を心がけ、感染予防をしていきたいですね。

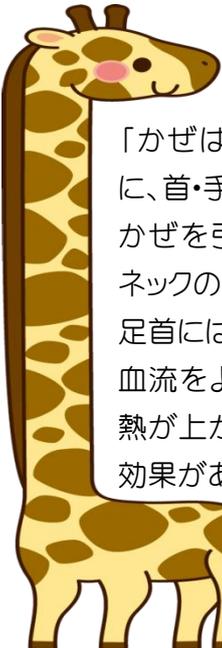


インフルエンザとかぜの違い (インフルエンザのお話②)

かぜよりも症状が重く、感染力も強いインフルエンザ。0・1・2歳児がかかると、肺炎やインフルエンザ脳症を引き起こすことも。予防接種を受けておくと、万が一かかっても軽い症状で済むので安心です。

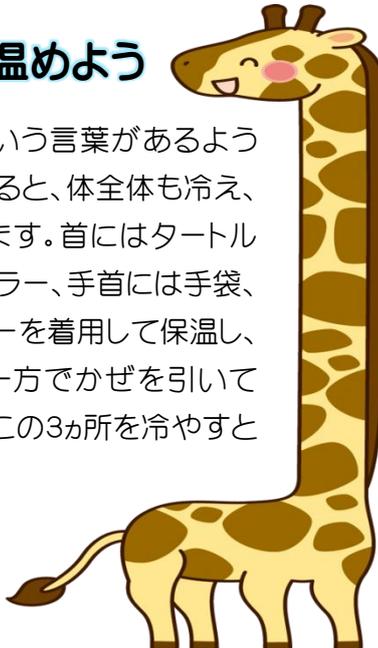


インフルエンザ		かぜ
インフルエンザウイルス	原因	細菌・ウイルス
冬から春に多い	時期	一年を通して
全身症状	病気の始まり	鼻水・くしゃみ
39℃～40℃	熱	37℃～38℃
大流行することもある	伝染	多くの人にうつらない
手足や腰に強く出る	関節痛	ほとんどない
肺炎・気管支炎・インフルエンザ脳症など	合併症	安静を守ればひどくならない



3つの首を温めよう

「かぜは首から引く」という言葉があるように、首・手首・足首が冷えると、体全体も冷え、かぜを引きやすくなります。首にはタートルネックのセーターやマフラー、手首には手袋、足首にはレッグウォーマーを着用して保温し、血流をよくしましょう。一方でかぜを引いて熱が上がりきった時は、この3か所を冷やすと効果があります。





☆保育室のようす☆
 お気に入りのくまちゃんと一緒にグッスリお昼寝できました♪