



Social Welfare Corporation

KUJIRA ほけんだより

1月号

発行日:令和7年12月24日

## \* もうすぐお正月

年末年始は家族でお祝いする楽しい行事が盛りだくさんです。お休みの間は生活習慣が乱れがちとなりますが、睡眠や食事の時間を意識しましょう。気温が低く乾燥した日が続いているため、感染症も流行しています。

手洗いうがいをしっかり行い予防に努めましょう。新年を笑顔で迎えられるようにケガや病気に注意しましょう。

## \* 早寝のためにできること

- ① まずは早起きから。遅く寝てしまっても、翌日は早く起こしましょう。
- ② 朝の光でスタート！カーテンを開けて太陽の光を浴び、脳も体も目覚めさせましょう。
- ③ 日中にしっかり遊ぶ。体を動かしてたくさん遊びましょう。
- ④ 午睡は15時半までに終わらせましょう。
- ⑤ お風呂はぬるめに。熱いお風呂は急激に体温が上がって目がさえてしまいます。
- ⑥ 毎晩、眠る前に「おやすみの習慣」を。絵本読みやぎゅっと抱きしめるなど。

## \* かぜとインフルエンザとの違い

かぜとインフルエンザとの違いは、ウイルスの違いと症状などです。

かぜは潜伏期間が5～6日。アデノウイルス、RSウイルス、細菌が原因で微熱があり鼻やのどの粘膜が乾燥してるように感じたり、くしゃみ、鼻水の症状がみられます。

インフルエンザは潜伏期間が1～2日。インフルエンザウイルスが原因で、高熱、頭痛、腹痛、筋肉痛、倦怠感や時には下痢などの症状があります。

インフルエンザは、発症した後5日を経過し、かつ平熱になった日から後3日を経過するまでは園をお休みし、登園届が必要な感染症です。

## \* もしかかってしまったら…

インフルエンザに感染しているかも？と思ったら医師の診断を受けましょう。

○睡眠をとり、安静に過ごしましょう。

○消化のよいものを取りましょう。

○高熱により脱水症状になりやすいので、水分補給をしましょう

○部屋が乾燥しないように湿度を60～70%くらいにしましょう

合併症で特に気をつけたいのがインフルエンザ脳症。けいれんを繰り返す、呼びかけても反応しない、ずっと寝続けているなどの症状がみられたら、すぐに病院を受診してください。