



令和4年11月1日  
かすみ台第二保育園  
看護師 砂川 晴美

昼間は暖かくても、朝夕は冷え込む季節になってきました。子どもは外気温の影響を受けやすいため、大人より早く寒さを感じやすいのです。朝の登園や、夕方おうちに帰るときは温かくしてあげましょう。

The fall weather is beautiful, but please remember that even if it is warm in the daytime, it is cool in the mornings and evenings. Please make sure your children wear jackets and scarves to stay warm.

**今期新型コロナウイルスとインフルエンザウイルスが同時流行する確率が高いと言われています。**  
**ただの風邪なのか、インフルエンザなのか、新型コロナウイルス感染なのかはわかりづらい状況です。**  
**また、オミクロン株の変異株が世界では確認されたという情報もあります。免疫力を低下させる力強いとも言われているので引き続き感染予防対策を行って第8波に備えていきましょう。**

### 《感染予防対策》

1. 手洗い・うがいの励行。
2. 人が集まる場所ではマスクの着用。
3. 室内ではこまめな換気
4. 適宜アルコール手指消毒

### 《免疫力を下げないために》

1. 規則正しい生活を心がけましょう。(早めの就寝)
2. 朝食は抜かずにしっかり取りましょう。
3. バランスの良い食事を心がけましょう。(ビタミン・ミネラル・良質なたんぱく質)
4. 適度な運動をしましょう。(天気の良い日は屋外で日光に当たしましょう。)



### 《体調不良だと感じたら》

1. 咳・鼻水・倦怠感・発熱等見られた場合は早めの受診をお勧めします。  
内服薬は3日間しっかり飲み続けると効果が表れると言われています。
2. 咳が出るときはマスクの着用や咳エチケットに心がけましょう。  
咳は2m、くしゃみは3m飛沫します。



### 《予防接種について》

ワクチンによる予防接種を行うことで、体内に抗体ができ、感染症にかかりにくく、またかかったとしても重症化しにくくなるのが期待できます。乳幼児期は免疫が未発達であるため、ワクチンによる予防接種が感染症を防ぐ有効な方法となります。

	インフルエンザ	かぜ症候群	新型コロナウイルス感染症
主な症状	突然38℃以上の高熱 関節痛、筋肉痛	のどの痛み、咳、鼻水 が同程度、同時に出る	微熱、咳、たん、のどの痛み等が数日間持続し、鼻づまりがないのに味がわかりにくい、においがしない等症状が色々ある。
潜伏期間	1~4日	3~6日	1~14日
検査方法	抗原検査	なし	PCR検査・抗原検査
発熱	◎	○	◎
筋肉痛・関節痛	◎	○	○
咳	◎	○	○
悪寒・震え	◎	△	○
味覚・嗅覚障害	×	×	△
頭痛	◎	△	○

◎症状が強くなる ○症状がでる △やや症状がでる ×ほとんど症状がでない

※症状には個人差あります。また新型コロナウイルス感染の潜伏期間は株により違うようです。

★ 先月末から急な寒暖差で風邪をひいたり、下痢や咳こんで吐いてしまうなどの体調不良になっ

たお子さんが増えましたが保護者の方々の協力（早めのお迎えや医療機関の受診・自宅療養）

により長期化しないで経過されています。ありがとうございます。