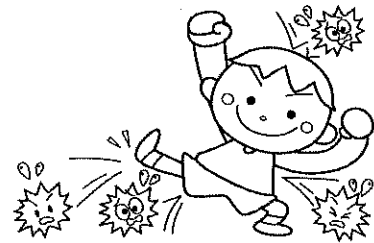


日に日に寒くなってきました。園でも鼻水のお子さんが増えています。感染症予防の基本は手洗い・うがいになります。外から帰ったら石鹸で手洗いをしましょう。

寒いですが感染症対策として換気は必要です。1時間に1回、5～10分は窓を開け、空気の入替えをしましょう。部屋は2方向の窓を開け、空気の流れを作るといいですね。

加湿することでウイルスの飛散が防げます。湿度は60%を目安に保ちましょう。また、栄養をバランスよくしっかり取ることによって健康な身体を作ってくれます。特に旬の食品は栄養価が高いので、旬の食品をいろいろ組み合わせて食べる事が大切です。



『新型コロナウイルス』『インフルエンザ』『風邪』の違いの目安				
症状		新型コロナウ イルス	インフルエ ンザ	風邪
発熱		平熱～高熱	高熱	平熱～高熱
咳		◎	◎	◎
のどの痛み		○	◎	◎
息切れ		○	×	×
だるさ		○	◎	○
筋肉・関節の痛み		○	◎	×
頭痛		○	◎	◎
鼻水		△	○	◎
下痢		△	○	×
くしゃみ		×	×	◎

◎非常に多い ○多い △少ない ×あまりない

*あくまでも目安です。個人差もありますので、いつもと違うと感じたら受診してみましょう

かぜからくる 急性中耳炎に注意

かぜをひいた後、気をつけたいのが「急性中耳炎」。鼻水が耳管（鼻と耳をつなぐ管）を通って耳に流れ込み、炎症を起こします。子どもは耳管が短くて太いため、急性中耳炎になりやすいのです。

高熱

症状

一時的な難聴、閉そく感

予防

- 鼻水はこまめにとる
- はなは強くかまない。片方ずつ、やさしくかむ

繰り返しやすく、滲出性中耳炎に移行しやすいので、きちんと治すことが大切