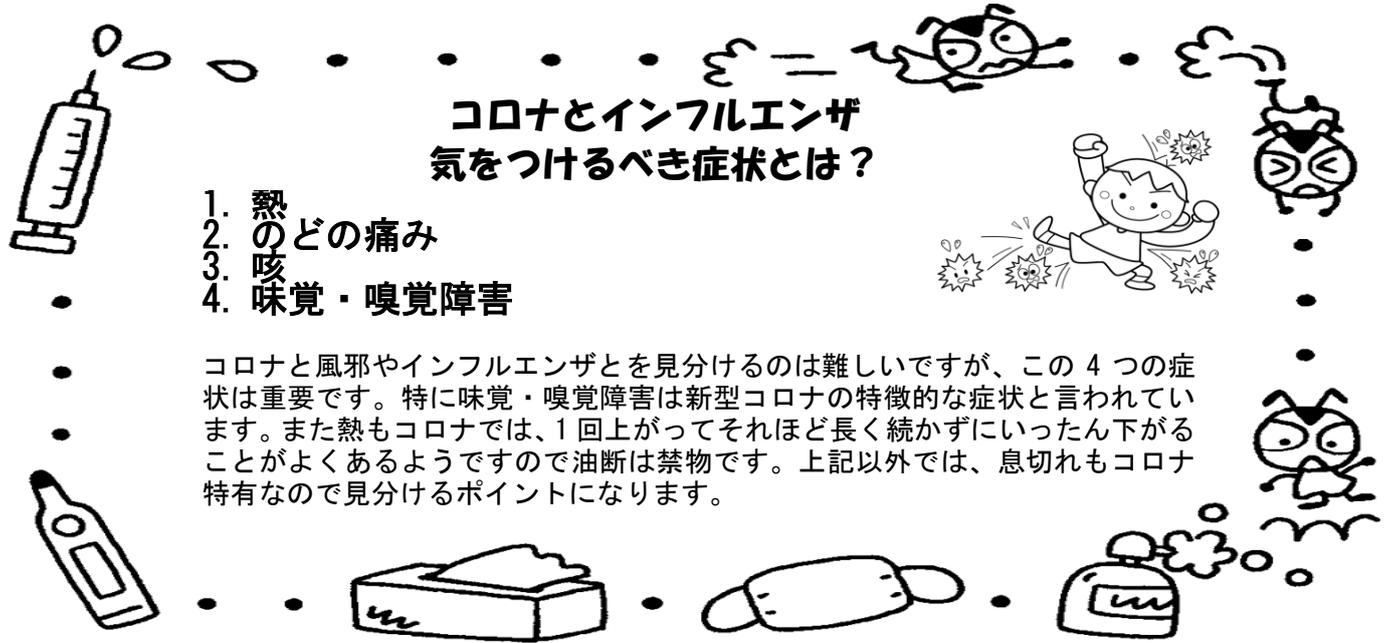




R5年1月発行
さくら会

一段と寒さが増して本格的な冬を感じる日々が続いています。現在コロナは落ち着いてきていますが、インフルエンザにかかる子どもさんも出始めています。引き続き感染対策を行い、丈夫なからだ作り、環境に気を配り寒い冬を元気に乗り切りましょう。



コロナとインフルエンザ 気をつけるべき症状とは？

1. 熱
2. のどの痛み
3. 咳
4. 味覚・嗅覚障害

コロナと風邪やインフルエンザとを見分けるのは難しいですが、この4つの症状は重要です。特に味覚・嗅覚障害は新型コロナウイルスの特徴的な症状とされています。また熱もコロナでは、1回上がってそれほど長く続かずいったん下がることがよくあるようですので油断は禁物です。上記以外では、息切れもコロナ特有なので見分けるポイントになります。

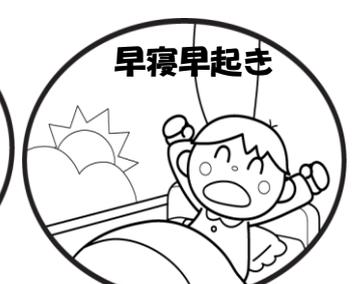
<予防対策をしっかりと行いましょう!!>

- ① こまめな手洗い・アルコール消毒・咳エチケット
- ② マスクをつける（正しい着用、外し方に注意）
- ③ 換気と加湿（最低60%以上を保つことが重要）
- ④ 免疫力を高める（規則正しい生活、栄養、睡眠）

※コロナは基本的には飛沫感染が主です。

<夜更かしは感染のもと>

睡眠不足は風邪やインフルエンザなど感染症の感染率が高くなったり、予防接種の効果を大幅に弱めたりするという研究が報告されています。夜10時から3時の間は特にしっかりと眠れるようにしましょう。



健康な体作りが、感染症の予防に

質の良い7~8時間の睡眠を心がけて免疫力を低下させないようにしましょう。睡眠の質を向上させるためには食事も大切です。特に朝食は体内時計をリセットする働きがあるため、欠かさずしっかりとしましょう。

「私たちに今できること」をしっかりと行い、このコロナ禍を元気に乗り切りましょう。