

# 元 気



令和3年1月

東北文教大学附属幼稚園

大寒が過ぎ、寒さが身に染みる時期に入りましたが、子どもたちは雪遊びを元気いっぱい楽しんでます。日中、元気に体を動かすことで食欲が増し、また夜間の睡眠の質も上がり、身体の抵抗力が高まります。今後も、幼稚園では、手洗い・うがい等を励行しながら、雪遊びを楽しみたいと思います。

1月7日(木)、首都圏を中心に再び緊急事態宣言が発令され、山形県における注意・警戒レベルも「4(特別警戒)」となっております。冬休み以降も、幼稚園のお子さん、職員、そのご家庭も含めて、新型コロナウイルス感染症の陽性者、濃厚接触者は出ておりませんが、新型コロナウイルス感染症の最もよくある症状と言われている、発熱、空咳、倦怠感等の症状の有無に注意をしながら、日々の体調管理を心掛けていきましょう。また、時折みられる症状として、WHO(世界保健機関)では、頭痛、咽頭痛、味覚嗅覚異常、下痢、発疹等も挙げられています。今後も、これらの症状に注意しながら、基本の予防対策を実践し、感染症を予防していきましょう。

## 引き続き感染症に注意しましょう

一年の中でも、最も低温・低湿となる時期になりました。新型コロナウイルス、風邪、インフルエンザ以外にも感染症にかかりやすい時期です。また12月以降、幼稚園で、水痘(水ぼうそう)にかかるお子さんが数名出ており、近隣の保育園や小学校でも増え始めているようです。発疹等が見られましたら受診をお願いします。

普段から実践されておられる事と思いますが、改めて、感染症の基本の予防対策をご紹介します。

### 基本の予防対策



手洗い



うがい



人込みを避ける



こまめに水分補給

### 冬はこんな対策を



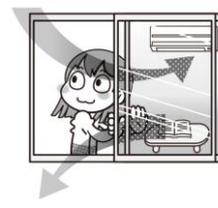
夜更かしせず十分な睡眠



湯冷めに注意



衣服の脱ぎ着で体温調節



こまめに換気

## 《水痘(水ぼうそう)》

- ・原因 菌…水痘・帯状疱疹ウイルス
- ・感染経路…飛沫・空気・接触感染
- ・潜伏期間…14～16日
- ・症 状…直径3～5mm程度の丘疹が、数日をかけて次々と出現します。発疹の出現は発症から3日目頃がピークです。丘疹→水泡→膿疱(水泡に膿がたまる)→かさぶたの順に変化し、治癒します。予防接種歴があると、全身には出現しないことが多いようです。
- ・治 療…対症療法(症状を楽にする治療)が中心です。発疹が3個以上になると、水痘と診断されることがあるようです。症状に気付いた時は早めの受診をお勧めします。
- ・予 防…特に、帰宅後や食事前のうがい・手洗いが大切です。
- ・出席停止…すべての発疹がかさぶたになるまで出席停止となります。

