



先月の中旬から急に寒さが増しましたね。早いもので今年も後1ヶ月となります。本格的な冬の訪れとなり、空気も乾燥します。乾燥は、病気が蔓延する原因となりますので、加湿器などを使用して室内の乾燥を防ぎましょう。子ども達にとってもクリスマス、お正月と楽しみな行事が待っています。しっかりと予防を行い楽しく過ごせるようにしましょう。



## インフルエンザ



例年、インフルエンザは12月頃から流行しますが、今年は9月の時点で2万人を超える患者数が報告され、10月中旬からは学級閉鎖や学年閉鎖になる施設が急激に増えています。先月にも感染者は更に増えて中には、新型コロナとの同時感染の報告もあります。これから、気温が下がり本格的な冬を迎えると空気の乾燥によりウイルスにとってもいい環境になるので、更に流行する可能性が高いとの予想がされています。

### 症状

頭痛

突然の高熱  
(40℃前後)

のどの痛み

嘔吐

関節痛  
筋肉痛

激しい咳



### ～予防するためには？

- ・なるべく人混みを避ける(マスク着用)。
- ・部屋の湿度は50～60%と、こまめな換気。
- ・十分な睡眠とバランスのよい食事をとる。
- ・手洗い・うがい。

### インフルエンザの検査について

- ・主に迅速キットによる「迅速診断法」にて検査され、15分以内で結果がでます。
- ・発熱後すぐに検査を受けても、ウイルスの数が少なく迅速キットでは判定できない場合が多いです。
- ・最低でも6～8時間、できれば12時間ほど時間を空けて、検査する方が有効となります。
- ・インフルエンザ迅速検査は100%ではなく陰性でもインザの可能性はあるので注が必要です。



## お知らせ

12/29～1/3 まではお休みとさせていただきます。ご了承ください。

