

早いもので、今年も後1ヵ月となりました。最近、徐々に肌寒くなってきており、寒さで体調を崩しやすい時期になってきています。子どもたちにとっては、12月は楽しいイベントがいっぱいですね♪クリスマスに年末年始のお休みなどなど・・・♪しかし、今年の年末はコロナウイルスをはじめとしたさまざまな感染症にも注意をしなければいけません。体調管理には十分気を配り、楽しいイベントの季節を過ごせるようにしていきましょう♪

## インフルエンザの予防接種はお済ですか？

☆インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症が同時に流行するといわれています。

＜症状は、発熱のほか様々な症状が考えられるので、見分けがつきにくいと思われます。＞

発熱

咳、くしゃみ

息苦しさ

味や臭いがわかりにくい



※感染経路  
・患者の咳やくしゃみに含まれるウイルスを吸い込むことによる「飛沫感染」  
・ウイルスが付着した手で口や鼻に触れることによる「接触感染」

※予防対策  
①インフルエンザの予防  
・ワクチン接種は子どもの場合は2回接種が標準です。  
②こまめな手洗い(流水と石けん)  
③手指のアルコール消毒  
④マスク  
⑤咳エチケット  
⑥3密を避ける  
⑦その他...室内の適度な加湿(おおむね湿度50~60%)  
清潔...入浴、洗顔、歯磨き、爪切り、鼻をかむなど

## Let's大掃除！ どうして掃除は大切なの？

### ① 快適(気持ちよく過ごすため)

汚れがたまった部屋で過ごすより、きれいな部屋のほうが気持ちがいいですね。

### ② 健康(元気に過ごすため)

ホコリの中にバイキンがいっぱい。そのままにしておくとさまざまな病気にかかる恐れがあります。

### ③ 耐久(物を長く使うため)

汚れを取り除かないと使えなくなるものもあります。いつもきれいにしておけば、長持ちさせられます。



♡感謝の気持ちをこめて掃除して、気持ちよく新年を迎えましょう!(^^)!