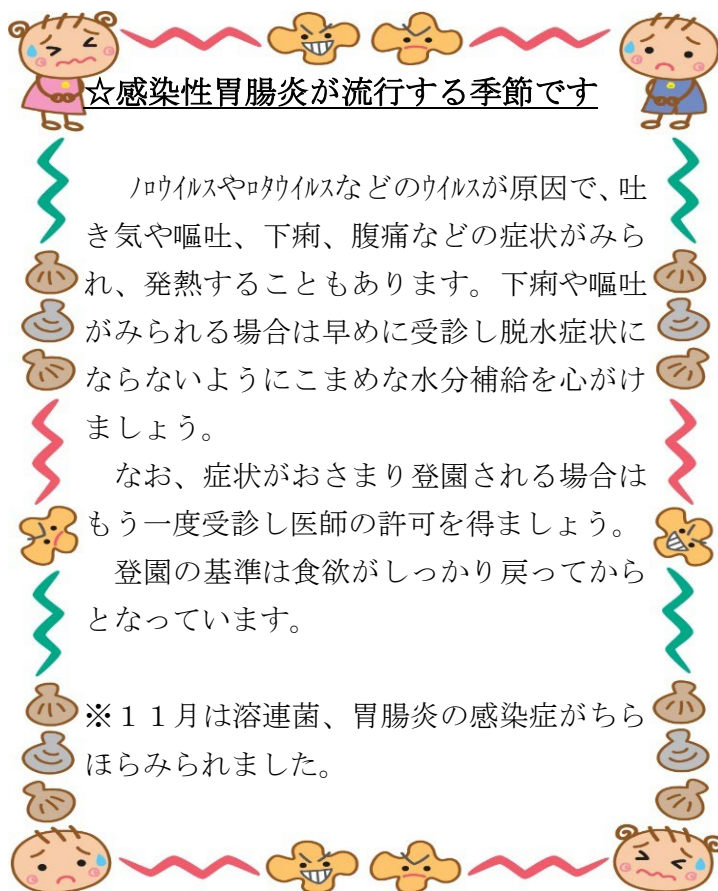




早いもので、今年も残り1ヵ月となりました。気温がぐっと低くなり、本格的な冬の寒さを感じます。気温が下がり空気が乾燥すると、ウイルスの活動が活発になりインフルエンザやノロウイルスなど冬に多い感染症が流行するため、注意が必要になってきます。引き続き手洗いうがいを丁寧に行っていきましょう。



### ☆感染性胃腸炎が流行する季節です

ノロウイルスやロタウイルスなどのウイルスが原因で、吐き気や嘔吐、下痢、腹痛などの症状がみられ、発熱することもあります。下痢や嘔吐がみられる場合は早めに受診し脱水症状にならないようにこまめな水分補給を心がけましょう。

なお、症状がおさまりに登園される場合はもう一度受診し医師の許可を得ましょう。登園の基準は食欲がしっかり戻ってからとなっています。

※11月は溶連菌、胃腸炎の感染症がちらほらみられました。

### ☆冬にぴったりのアロマ☆

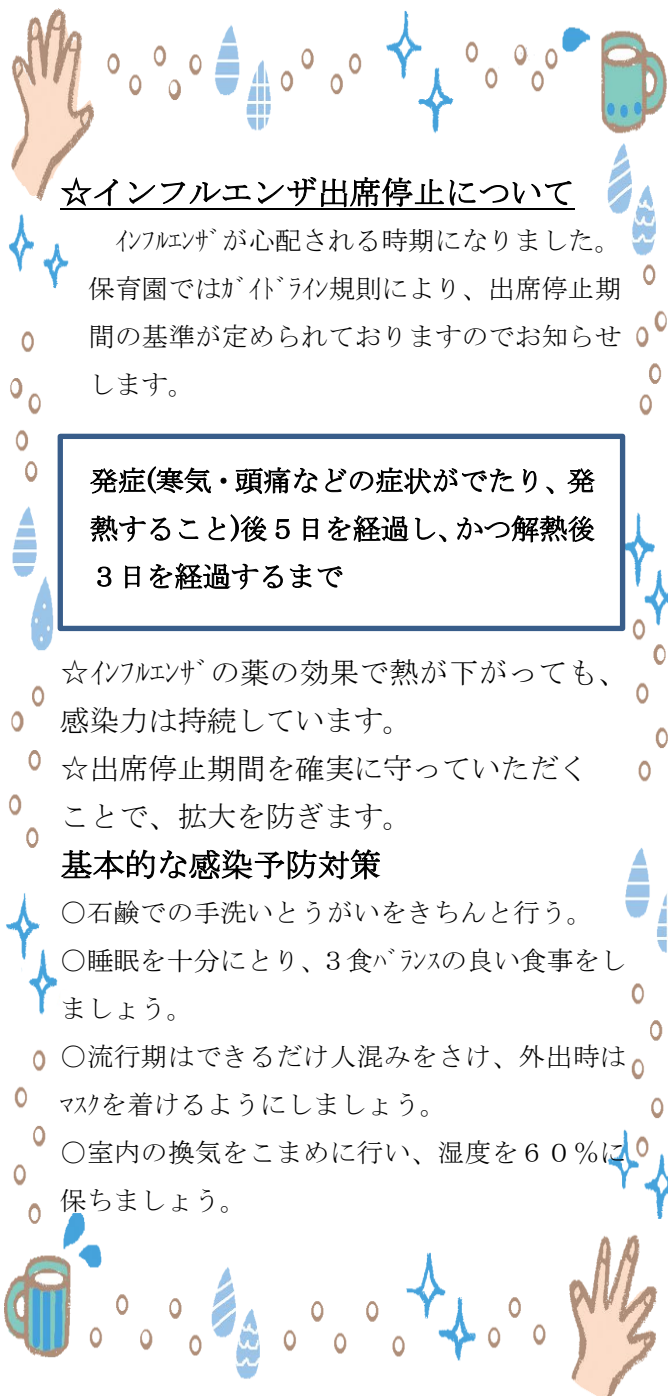
ティーツリーとラベンダーの組み合わせで風邪予防になります。(ティッシュやハンカチなどにアロマオイルを染みこませておくのもいいです。)

香りで、リラックス効果も得られて一石二鳥ですよ。

ディフューザーで香らせるのもいいですね。

#### ★ティーツリー

殺菌・消毒作用があり、免疫力を高めます。



### ☆インフルエンザ出席停止について

インフルエンザが心配される時期になりました。保育園ではガイドライン規則により、出席停止期間の基準が定められておりますのでお知らせします。

発症(寒気・頭痛などの症状がでたり、発熱すること)後5日を経過し、かつ解熱後3日を経過するまで

☆インフルエンザの薬の効果で熱が下がっても、感染力は持続しています。

☆出席停止期間を確実に守っていただくことで、拡大を防ぎます。

### 基本的な感染予防対策

○石鹸での手洗いうがいをきちんと行う。

○睡眠を十分にとり、3食バランスの良い食事しましょう。

○流行期はできるだけ人混みをさけ、外出時はマスクを着けるようにしましょう。

○室内の換気をこまめに行い、湿度を60%に保ちましょう。