



パラソルだより

令和5年2月1日
利用者支援事業

新年が明けて、あっという間に1か月が過ぎました。時の流れと、子どもの成長の早さは驚くほど早いものですよね。寒さが一段と増すこの時期、冬ならではの遊びや楽しみを思う存分味わいながら、今月も元気で過ごしましょう。



インフルエンザのことを正しく知ってしっかり予防！！

■インフルエンザの感染経路は？

主な感染経路は「飛沫感染」と「接触感染」です。



■インフルエンザの潜伏期間と症状は？

潜伏期間は1～3日間程。38℃以上の高熱や頭痛、筋肉痛、関節痛、全身の倦怠感などの症状が**突然あらわれるのが特徴です。**その後、咳、鼻汁などが続き、約1週間程で症状は軽快します。

■インフルエンザは潜伏期間でも感染する！？

インフルエンザウイルスは、発症する1日前から感染力をもっています。そのため、常に感染予防対策に注意する必要があります。**最も感染力が強いのは、発症から3日間程**と言われてい
ます。感染力は発症後1週間程度まで持続します。



■インフルエンザに感染しないための対策は？

基本は手洗いです。手に付着したウイルスが食べ物やドアノブなどさまざまな所に付着し、そこからまた手を介して鼻、口、目から体内に入るため、手洗いやアルコール消毒で感染を予防することが大切です。その他にもマスク、予防接種、加湿など、さまざまな対策をしっかり行いましょう！まめな手洗いと咳エチケットで「かからない」「うつさない」を心がけましょう。

※咳エチケット...咳やくしゃみをするときにマスクやティッシュ、ハンカチ、袖を使って口をおさえること。



冬にトイレの回数が増えるのはなぜ？

寒い季節になると、トイレへ行く回数が増えませんか？これは、必然的に汗をかく量が減るので、その分、おしっここの量が増えてしまうためです。また、寒さが交感神経を刺激して、おしっこを出そうとする働きも強くなります。外出する際は、トイレの場所を把握しておくこと、いざというときに安心です。オムツが外れたお子さんは時間をみてトイレに連れていくようにしましょう。



子育てに関するお悩みや相談事を受け付けています。



利用者支援事業

TEL:0952-75-5120

9:00～17:00

休館日・・・月曜日



19日の文化祭で7口の演奏者による「ミニコンサート」を開催します。詳細は別紙・HPをご覧ください。