



# ほけんだより No.2

2022. 12. 20  
認定こども園  
難波愛の園幼稚園  
園長 菅澤 順子

## 12月22日、冬至です

北半球では、夜がいちばん長く、昼がいちばん短い日。この日にゆず湯に入り、カボチャ（なんきん）を食べるとかぜをひかないという習わしがあります。実際、カボチャに豊富に含まれるビタミンAには、皮膚や粘膜・視力・骨や歯にも効果が、あります。またユズには、新陳代謝を活発にして血管を拡張、血行促進の作用、さらに鎮痛殺菌作用のある成分が含まれます。これが、体が温まり、かぜ予防にもなるといわれるゆえんでしょう。冬至には、カボチャとユズの2大強カパワーをもらって、冬を元気に乗り切りましょう！

### 新型コロナウイルスと季節性インフルエンザの同時流行に備えた対応

今年の冬は・・・

- \* 新型コロナウイルス感染症：今年の夏を上回る感染拡大が生じる可能性
- \* 季節性インフルエンザ：流行する可能性

より多くの発熱患者が同時に生じる可能性

発熱外来（診療・検査医療機関）等にかかりづらくなる場合に備え、事前の準備が重要です。また、感染状況や、一人一人の重症化リスク等に応じた外来受診・療養へご協力をお願いします。

※次ページ リーフレット参照

その他にも・・・

ノロウイルス、O157等の腸管出血性大腸炎、B型肝炎、麻疹などの感染予防にも留意しましょう。

### うがいと手洗い



外出後は、必ずうがいとせっけんを使った手洗いを習慣にしましょう。

### ウイルス感染予防には・・・

#### 室内と換気と温度・湿度チェック



室温 16～18℃ 湿度 60%前後が目安です。特に乾燥には要注意。加湿器などを上手に使いましょう。忘れてはいけないのが換気、2時間に1回、5～10分が目安です。

### 外出時にはマスクを

感染予防にもなりますが、マスクの大きな効果は、ウイルスをまき散らさないことです。



# 新型コロナウイルスの重症化リスクの高い方 (高齢者、基礎疾患を有する方、妊婦など)・ 小学生以下の子どもと保護者の方へ

## 感染が拡大する前の接種をご検討ください



- ・ **新型コロナワクチンの接種**  
新型コロナワクチンの早期の接種をお願いします。
- ・ **インフルエンザワクチンの接種**  
65歳以上の方などの定期接種対象者で、  
接種を希望される方は早めの接種をお願いします。



新型コロナ  
ワクチンについて



インフルエンザ  
ワクチンについて

## 喉の痛みや発熱などの症状が出たら…

### 新型コロナウイルスの重症化リスクの高い方は

**速やかに発熱外来（診療・検査医療機関）を受診してください。**

新型コロナ抗原検査キットで陽性が確認された場合は、その結果を医師等に医師に伝えてください



かかりつけ医がいる場合

**かかりつけ医にご相談ください。**



医師・相談センターについて

受診を迷った場合

**電話相談窓口などをご利用ください。**



受診・相談センターなどお住まいの地域の相談窓口、  
「救急車利用マニュアル」の参照や#7119（救急要請相談）など



以下の項目や疾患に該当する方は新型コロナウイルスの  
**重症化リスクが高い**と考えられるため、早めに相談・受診しましょう。



救急車利用マニュアルについて

- |                                   |                                 |                                 |                                         |
|-----------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 65歳以上である | <input type="checkbox"/> 喫煙歴がある | <input type="checkbox"/> 妊娠している | <input type="checkbox"/> 肥満（BMI30以上）    |
| <input type="checkbox"/> 糖尿病      | <input type="checkbox"/> がん     | <input type="checkbox"/> 慢性腎臓病  | <input type="checkbox"/> 脳血管疾患          |
| <input type="checkbox"/> 高血圧      | <input type="checkbox"/> 脂質異常症  | <input type="checkbox"/> 心臓病    | <input type="checkbox"/> 免疫機能の低下の可能性がある |

### 小学生以下の子どもは

**かかりつけ医はじめ地域の小児科医などにご相談ください。**

特に、子どもの場合は、症状は年齢などによって様々です。  
機嫌がよく、辛そうでなければ、慌てず様子を見たり、かかりつけ医にご相談ください。



受診を迷った場合  
夜間や休日の場合

**電話相談窓口などをご利用ください。**



小児科  
マニュアルについて



「救急車利用マニュアル」、 「こどもの救急」等関係Webサイトの参照や  
#7119（救急要請相談）、 #8000（こども医療相談） など



2歳未満では新型コロナ、5歳未満ではインフルエンザ、基礎疾患のある子どもは年齢にかかわらず両方の  
重症化リスクがありますので、心配なことがあれば、予めかかりつけ医と対応を相談しておきましょう。



こどもの医療について



厚生労働省  
Ministry of Health, Labour and Welfare



子どもたちが心待ちにしているクリスマスにお正月。年末年始は、様々なイベントで、生活リズムが乱れがちです。休み中も、早寝早起きを心がけ、規則的な生活リズムを崩さないように気を配りましょう。新しい年、また元気なみなさんに会えることを楽しみにしています。

