



# 保健だより すこやか

No.354

令和3年3月1日  
ことぶき保育園

★今月のテーマは「**伝染する病気に気をつけよう**」です。

感染症といえば、去年夏頃からとても流行りだした「**コロナウイルス**」！  
ということで、まずは**コロナウイルス**についてお話したいと思います。

<コロナウイルスの症状>

- ・ 37.5℃以上の発熱
- ・ 体がだるくなる
- ・ 乾いた咳が続く



一般的な風邪と  
症状は、とても似  
ています。

※コロナウイルスは少なくなってきましたはいますが、まだまだ気を抜かずに手洗い・うがいなど、出来ることは、しっかり取り組んでいきましょう。

◆次は、インフルエンザについてお話していきたいと思います。

インフルエンザでは、咳や喉の痛みなど呼吸器の症状だけでなく、高熱、全身のだるさ、食欲不振などの全身症状が強く、しばしば頭痛や関節痛、筋肉痛などの呼吸器以外の症状を伴います。

主に  **飛沫感染**です。



！風邪予防をしっかりと！

風邪のウイルスは、冬の寒さと乾燥が大好き！そろそろ流行が気になります。日頃から予防を心がけて、元気に冬を過ごしましょう。

風邪予防の6カ条

- ・ うがい・手洗い
- ・ 汗をかいたらすぐお着替え
- ・ バランスの良い食事
- ・ 部屋の換気と加湿
- ・ 規則正しい生活リズム
- ・ 人混みを避ける

