



インフルエンザ が 流行ってきています

東京都感染症情報センターの報告によると、10月に入ってからインフルエンザや新型コロナウイルス感染症が徐々に増えてきています。区内でも報告を耳にすることが増えてきました。急激に気温が下がり、体調を崩しやすい時期でもあります。衣服の調節に加え、手洗いうがい、しっかりと休養をとるなどして免疫力を高め、元気に過ごしたいですね。

正しい手洗いの手順



手洗いをするときは、手のひらだけでなく、指の間、指先、手首を洗うことが重要です！

【手洗いのタイミング】
*食事前
*外から帰ってきたとき
*トイレの後

残念ながら、手洗いの習慣が身に付いていない子も見受けられます。(クラスの石鹸が減りません...)
ご家庭でも習慣付けの声掛けをお願いします。

出席停止期間について【参考】

○インフルエンザ

「発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日（乳幼児は3日）を経過するまで」

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症日を0日目として5日間登園・登校×							
			解熱			乳幼児	
					解熱		

出席停止期間について【参考】

○新型コロナウイルス感染症

症状ありの場合「発症した後5日を経過し、かつ**症状が軽快した後1日**を経過するまで」

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
【症状あり】発症日を0日目として5日目まで登園・登校×							
				症状軽快			
					症状軽快		

無症状の場合「検体採取日を0日目として、5日を経過すること」

検体採取日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
【無症状】検体採取日を0日目として5日間登校×							

新型コロナウイルス感染症については、発症後10日間はマスクの着用が推奨されています。また、発熱などの症状が軽快し10日間経った場合でも、呼吸器(咳やくしゃみなど)の症状が残る場合は、引き続きマスクの着用を推奨しています。

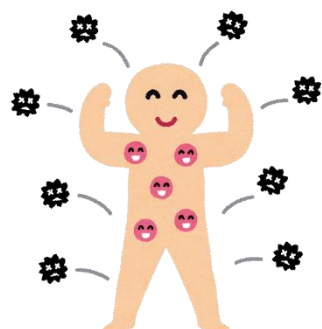


ぽかぽか

体をあたためて、寒い冬をのりころう

冷えは万病のもと！体を温めるとどんないいことがある？

免疫力 UP！



体温が上がると、体内の白血球が活発に働き、病気にかかりにくくなります。

メンタルヘルスの向上



入浴などによる、体温の上昇はストレスを軽減させ、リラックス効果をもたらします。また、全身の血行がよくなるため、肩こりや疲労にも効果があります。

～温め方もいろいろ～

飲み物



- ・白湯
- ・ルイボスティー
- ・ココア
- ・生姜紅茶 など

カフェインは控えめが◎
生姜はのどのケアにも最適です。

食べ物



- ・根菜
(人参・ごぼう・かぼちゃなど)
- ・発酵食品
(納豆・味噌・キムチ)

その他



3つの首は温めると◎

首

手首

足首

3つの首