

年の瀬を迎え、12月はあわただしく過ぎていきます。寒くなり、咳や鼻水が出ているお子さんが増えています。規則正しい生活に努めて、元気に過ごしましょう。

## コロナとインフルエンザの同時流行に備えた対応

### ①感染が拡大する前の予防接種をご検討ください

- ・新型コロナワクチンの接種（生後6か月から、3回）
- ・インフルエンザワクチンの接種（生後6か月から、2回）



### ②のどの痛みや発熱などの症状が出たら、かかりつけ医へ相談しましょう

- ・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。

### ③夜間や休日の場合など、電話相談窓口を確認しておきましょう

- ・平日17時～翌日9時まで、土曜・日曜・祝日の受診先の相談は  
一般相談窓口 086-226-7877
- ・津山市ホームページで相談先を探ることができます。

## 感染拡大期の感染予防について

新型コロナウイルスの感染者が増加しています。現在は、10歳未満や10代の方が多く傾向です。

- ①発熱に限らず、のどの痛みや咳、頭痛等、普段と異なる症状がある場合は登園を控える。外出を控える。
- ②効果的な換気：30分に1回、5分程度、2方向の窓を開ける。エアコンは空気を循環させるだけなので、換気が必要です。
- ③マスクの着用：ひまわり組、さくら組、ゆり組は、無理のない範囲でマスクの着用にご協力をお願いします。



換気



マスクなし× 大声×

大人数× 近距離×

換気が悪い× 狭い所×



マスク

## 上手に手洗いをしよう

### ①30秒間ていねいに洗う

泡ハンドソープで10秒洗い、流水で15秒すすぐと、手に付いたウイルスを約0.01%まで減らすことができる。

### ②洗い残しの多い部分を意識して洗う

ポイントは指先、爪と皮膚の間、指の間、手首、手のひらのしわ等。手指消毒も指先、指の間など、効果的に行いましょう。

さくら組、ひまわり組で手洗いの話をしました。

手洗いチェッカーを使うと、指先、爪の周囲などに洗い残しが多く、お子さんによって洗い方に違いがあることがわかりました。

ご家庭でていねいな手洗いの仕方を教えてあげましょう。



## 子どもの乾燥肌を防ごう

皮膚がかさかさして、かゆみや湿疹などがあるお子さんが見られます。乳幼児は皮脂が少なく乾燥しやすい年齢です。乾燥する冬は、スキンケアが大切です。

①洗う ばい菌や汚れなどを取り除き皮膚を清潔にする  
しっかり泡を立てて、しわを伸ばして、手で優しく洗う。



②保湿剤を塗る 乾燥を防いでバリア機能を強くする  
毎日欠かさず、朝夕2回、入浴後と、朝の着替えの時に塗る。  
すりこむように薄く塗ると、湿疹部分には薬がつかないため、たっぷり厚めに、しわを伸ばして塗る。