



あけましておめでとうございます。旧年中はいろいろご協力頂きありがとうございました。今年も宜しくお願いいたします。2025年は巳年、干支はへびです。干支のへびは縁起の良い動物で、脱皮をすることから「復活と再生」を表すとされています。「復活と再生」というとおおげさなイメージがありますが、皆さんの毎日の中でも行われています。それが睡眠。睡眠中、体の中では成長ホルモンというホルモンが分泌されます。成長ホルモンは、遊んだり勉強したりして疲れた体と脳を元気にさせ（再生）、次の日にまたたくさん活動できる（復活）ようにしてくれます。成長ホルモンの分泌にはぐっすり眠ることが大切。一年を元気に過ごすためにも、毎日しっかり睡眠をとってくださいね。

先月は、感染症としてインフルエンザA・B型、溶連菌感染症、RSウイルス感染症の診断報告がありました。特にインフルエンザは、流行の兆しがあり感染力も強いので注意してください。

家族がインフルエンザにかかったら！

感染している人が口を付けたお箸や、スプーンなどには、ウイルスが付いている可能性があります。

取り分けておくか、大皿なら取り箸を使いましょう。

感染者が鼻をかむと手にウイルスが付きます。その手でドアノブなどに触ってウイルスを広めないうちに、すぐ手を洗ってもらいましょう。

鼻をかんだティッシュは、ふたつきのごみ箱へ。

感染者の咳やくしゃみでウイルスが飛び散るので、マスクをしましょう。

マスクを取り外す時には、必ずマスクのひもを持つようにしましょう。

マスクがまだ使用できない乳児は、家族がマスクを使用しましょう。



気をつけていたつもりでもインフルエンザにかかってしまったら、早めに対応することが大切です。

- 初期症状（突然の発熱・悪寒）を見逃さずに、すぐに受診しましょう。処方された薬について、内服の仕方や副作用を確認しておきましょう。解熱剤の使い方も相談しておきましょう。
- 高熱が出た場合、脱水症状になりやすく、体力を消耗します。お茶やスープなど、飲みたいものでいいので水分をしっかりととりましょう。
- インフルエンザと診断を受けたら、出席停止となり、季節性インフルエンザ診断報告書・登園報告書を提出してください。

歯磨きも大切インフルエンザ予防

口の中の細菌がつくりだす酵素の中には、インフルエンザウイルスと結びついて、ウイルスを増殖しやすくする働きをするものがあります。

歯や口に汚れが溜まっていると・・・口の中の細菌が増え、細菌がたくさんの酵素を作りだし、インフルエンザウイルスが増えやすい環境になり、ウイルスが侵入し、どんどん増殖します。

毎日の歯磨きは、虫歯や歯周病だけでなく、インフルエンザ予防にも効果があります。