



年の瀬を迎え、何かとあわただしい12月。今年は「手洗いの1年」といってもいいくらい手洗いを耳にし、意識し、実施した年だったと思います。2020年コロナウイルスは終息していません。手洗いは感染対策の基本。最後まで気を抜くことなく感染予防に努めましょう。

コロナ? インフルエンザ? カゼ?
症状はどう違う?

よく似た症状が多く、自分では判断できないことがほとんどです。「体調が悪いな」と思ったら、早めに休みましょう。

病名と症状	せき	熱	倦怠感	頭痛	下痢	のどの痛み
新型コロナウイルス	☹️	平熱～高熱	☹️	☹️	☹️	☹️
インフルエンザ	☹️	高熱	☹️	☹️	☹️	☹️
カゼ	☹️	平熱～微熱	☹️	☹️	😊	☹️

☹️ … 高頻度 ☹️ … よくある ☹️ … とまどき 😊 … まれに ※無症状の場合を除く
日本学校保健研修社 健より

新型コロナとインフルエンザ

同時流行前、肺機能を鍛えよう

肺機能を鍛え、呼吸に余力を残しておくのは、肺炎の重症化をふせぐのにとっても重要だそうです。呼吸に余力がなくなってしまうと日常生活で息苦しさを覚えるようになってしまったりして、感染症への抵抗力も落ちる。肺そのものを鍛えるのは難しい。肺を動かす筋肉を鍛えること。息を吸う筋肉と、吐く筋肉を柔らかくして動きやすくするのが目標。

お勧めの体操も紹介されているようです。

11/13 大分合同新聞掲載 本間生夫 昭和大名誉教授より

2020年の12月21日は冬至

1年でもっとも昼が短く、夜が長い冬至には、昔ながらの習わしがあります。お風呂にゆずを浮かべるゆず湯は、「冬至に入るとカゼをひかない」と言われています。血行をよくする働きがあり、体を温めてくれます。また、「ん」が2つつく南瓜（なんきん・かぼちゃ）にんじん、れんこん、きんかんなどはより運氣があがるのだとか・・・この日を境に悪いことが去り良い方向に転じること「^{いちようらいふく}一陽来復」と呼ぶそうです。早くコロナウイルスが終息することを願うばかりです。



11月の萌葱の郷の職員研修 これから流行期に入るインフルエンザについてとノロウイルス感染症に備えて嘔吐処理実演を学び合いました。

12月の身体計測

12月22日(火) 未満児

12月23日(水) 以上児

