

ほっとすていだより



発行：奥出雲町病児保育施設 ほっとすてい
開所時間 7:30～18:00
0854-54-0017

あけまして
おめでとう
ございます

【元日と元旦の違いと、初夢とは？】



みなさん、ご存じでしたか。元日は「1月1日」の1日を、元旦とは、元日の朝（午前6時から午前9時まで）を指しています。そして、初夢とは元日から2日の夜もしくは2日から3日の夜に見る夢とされています。

また、初夢の内容から1年の吉凶を占う風習が古来はあったので、初夢という言葉が残ったそうです。新年は、願い事をする機会がありますので、初夢もその1つとして自分が納得できる解釈で楽しんでみてはいかがでしょうか？

【インフルエンザと風邪の違いは？】



現在、全県下でインフルエンザが流行っています。インフルエンザの代表的な症状としては、高熱（38度以上）関節痛・筋肉痛・頭痛などです。倦怠感が強く、動けなくなるほどの体力低下が見られることもあります。また、食欲の低下や睡眠不足などが起こる場合もあります。

一方、風邪は喉の痛みや鼻水などが徐々に現れ、体温も微熱程度に留まることが多いです。感染経路は、飛沫感染と接触感染です。予防法は、帰宅時や調理の前後や食事前などこまめに石鹸で手を洗うことです。ウイルスは石けんに弱いので、石けんで隅々まで洗いましょう。睡眠や栄養を十分にとることも大切です。高熱による発汗で脱水症状がある時は、特にこまめに水分の補給をしましょう。

そして、熱が下がってもインフルエンザウイルスは体内に残っています。周囲の人への感染を防ぐために、症状が緩和された後も数日は自宅療養をすることが望ましいです。何よりも、くしゃみや咳が出ている間はマスクを着用し、使用後のマスクはすぐに処分してください。マスクの着用の仕方は、鼻と口の両方を確実に覆いましょう。

ご家族でできる予防対策をしながら、今年も元気に楽しく過ごしましょうね。

