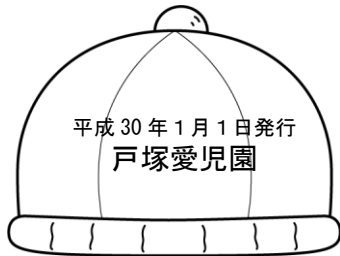




1月のほけんだより



あけましておめでとうございます。年末年始のお休みはいかがでしたか？
新しい年を迎え気持ちも新たに、元気で健やかな一年になりますように……。
毎日冷え込み、体調を崩しやすい時期です。健康管理に留意しましょう。

冬の肌荒れ対策

空気が乾燥する冬は、お肌も乾燥する季節。特に子どもは、肌のバリア機能が未発達のため、荒れやすいのです。日々のケアを心がけ、デリケートな肌を守りましょう。

外あそびや手洗いのあと、
保湿クリームを塗る。

冬の寒風に地肌を
さらさない。



(長そで・長スボンの着用)

* 「かぜ」と「インフルエンザ」 どう違う？ *

かぜとインフルエンザの違いは、主にウイルスの種類と症状です。

●かぜは、アデノウイルス、ライノウイルス、RSウイルスなどが原因で、微熱、鼻やのどの痛み、くしゃみ、鼻水、などが主な症状。

●インフルエンザは、インフルエンザウイルスが原因で、40℃前後の高熱、悪寒、のどの痛み、せき、鼻水のほか、関節痛や筋肉痛を伴うのが特徴。

※インフルエンザと診断された場合は、出席停止期間を厳守して下さい。登園時には必ず医師の登園許可書の提出をお願いいたします。

家庭でできるインフルエンザ予防法

インフルエンザの流行時期です。家庭でできる予防法を実践し、ウイルスに負けない体を作りましょう。

うがいと手洗い

外出後は必ず、うがいとせっけんを使った手洗いを習慣にしましょう。



外出時にはマスクを

感染予防にもなりますが、マスクのもっとも大きい効果は、ウイルスをまき散らさないことです。



室内の温度・湿度を チェック

室温 16～18℃、湿度 60%前後が目安です。特に乾燥には要注意。加湿器などをじょうずに使いましょう。

