１月のほけんだより

わかば保育園

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？
不規則な生活習慣がついてしまった……というお子さんはいませんか？
毎日冷え込み、体調を崩しやすい時期です。気持ちも新たに、健康管理に留意しましょう。

「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。

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。

冬の寒風に肌をさらさない。

（長袖、長ズボンの着用）

正しい熱の測り方

体温は正確に測ることが大切です。起きた後、食事、入浴、大泣きした後などは体温が高くなるので、30 分くらい経過してから測りましょう。

1 体温計を上向きに当てる

わきの下の最も深い場所に、斜め上に向けて当てる。

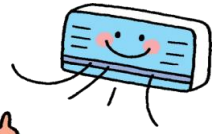
2 大人が抱える

体温計を挟んだほうの腕を胸につけ、大人が抱える。

機嫌が悪い、元気がない、顔や首などがいつもより熱いというときは、発熱のサインかもしれません。熱を測ってみましょう

家庭でできるインフルエンザ予防法

うがいと手洗い！



室内の温度、湿度をチェック
室温１６～１８℃湿度６０％が目安です

外出時にはマスクを！

☆子どものけんしん
①受付時間
１３時～１３時４０分
②持ってくる物
母子手帳・送付した問診票
（事前に記入したもの）
③会場
川崎町保健センター
④電話番号
0947－72－7083

●乳児けんしん
１月８日（火）
●１歳６カ月けんしん
１月２２日（火）
●保健なんでもそうだん
１月１１日（金）