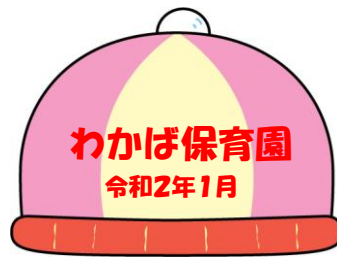




# 1月のほけんだより



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？  
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、テ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、長スボンの着)



## 家庭でできるインフルエンザ予防



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！

## 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

水平はダメ



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

グッと押し当てて測らないと正確なお熱は測れません



### ☆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7日(火)
- 1歳6カ月けんしん 1月21日(火)
- 保健なんでもそうだん 1月10日(金)

