



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？コロナ予防で外出せず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、冬の寒風に地肌をさらさない。
保湿クリームを塗る。



家庭でできるインフルエンザ予防

インフルエンザがはやっています。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。



室内の温度・湿度を

室温16～18℃、湿度60%前後が目安です。特に乾燥には要注意。加湿器などをこまめに使しましょう。



外出時にはマスク

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



～コロナウイルス対応について～ 感染予防の為のお願いと注意

●発熱等により体調に異常がある時は保育所等の利用はできません。

●保育時間中に発熱（37.5）した場合は解熱後24時間経過し呼吸器症状が改善傾向でなければ登園できません。

●お子様や保護者・同居家族等が「PCR検査が必要であると診断された！」「福祉事務所から《濃厚接触者》として特定された場合」は、ただちに通っている保育所等に連絡を入れて下さい。

尚、咳・鼻水等の症状が4日以上続く時は一度病院受診し、登園に問題が無い事を確認されないと、お子様をお預かりできません。早めの受診をお願い致します。

皆様方のご理解、御協力を何卒お願い致します。

- 子どものけんしん
- ① 受付時間 13時～13時30分
 - ② 持ってくる物 母子手帳・送付した問診票
(事前に記入してください。)
 - 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12日(火)
- ☆1歳6カ月けんしん 1月26日(火)
- ☆保健なんでも相談 1月8日(金)

