



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？
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。 冬の寒風に地肌を
さらさない。



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。加湿器などをじょうずに使いましょう。



外出時にはマスク

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



～新型コロナウイルス登園の目安～

○「発症した後、5日を経過、かつ症状が軽快した
後1日を経過する事」

※無症状の感染者の場合は検体採取日を0日目とし

5日を経過する事。

※登園時には医師の意見書が必要になります。

皆様方のご協力をお願い致します。



年長児は就学までにMRワクチンの接種をお願い致します。