1月のほけんだより

平成31年1月4日発行
さつき認定こども園
看護師　平田佳子

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。

冬の寒風に地肌をさらさない。

（長そで・長ズボンの着用）

家庭でできるインフルエンザ予防法

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。

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 20～23℃、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。

12月感染症発症状況

手足口病　1名　　インフルエンザ　2名

伝染性紅斑　　3名