



ほけんだより 1月号

平成30年度
認定こども園さめ保育園
養護教諭 田中かず子

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**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、冬の寒風に地肌を保湿クリームを塗る。さらさない。



(長そで・長スボンの着用)

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。



ガラガラ



室内の

温度・湿度をチェック

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。

