

# ほけんだより 1月号

令和元年度  
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？生活リズムを少しずつ戻してあげましょう。十分な睡眠をとり、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、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。特にA型は感染力が強いののでマスク使用やうがい手洗いが大切。

## 手荒れ肌荒れ

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。**
- 冬に寒風に地肌をさらさない。**



(長そで・長スボンの着用)

## インフルエンザ予防

### 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。

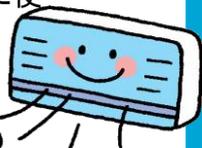


ガラガラ



### 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。



## じょうずに鼻をかみましょう



片方の鼻の穴を押さえ、ゆっくり少しずつかみます。強くかみ過ぎないように気をつけましょう。

## 年末年始の急病は？

年末年始はほとんどの病院が休診となります。お子さまの急な発熱やけがに備えて、事前にかかりつけの病院の他、**近くの救急病院の診療時間と休診日は確認しておきましょう。**また、帰省先の救急病院の情報も把握しておくことが大切です。