



ほけんだより ～1月号～

平成31年1月7日発行
玉湯さくら保育園
第2玉湯さくら保育園

明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？つい不規則な生活をしたり、食べ過ぎたりしたりしませんでしたか？今年も子どもたちが健康に過ごせるように、ほけんだよりを通して病気の予防や対処法などをお知らせしていきます。本年もよろしくお願いいたします。

生活リズムを立て直そう！

年末年始の休みで、遅くまで起きていたり、朝いつまでも寝ていたり、朝食を抜かしたりと生活リズムが崩れていませんか。一度崩れたものを立て直すのは思った以上に大変です。大人も子どもも、もう一度生活リズムを見直ししてみましよう。

- ・早寝、早起きしよう
- ・食事は3食バランスよくとろう
- ・うがい、手洗いを忘れずにしよう
- ・寒さに負けずに戸外で元気に遊ぼう

インフルエンザが流行する時期です

＊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。

家庭でできるインフルエンザ予防法

インフルエンザが流行する時期です。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よう。

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

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 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よう。

