

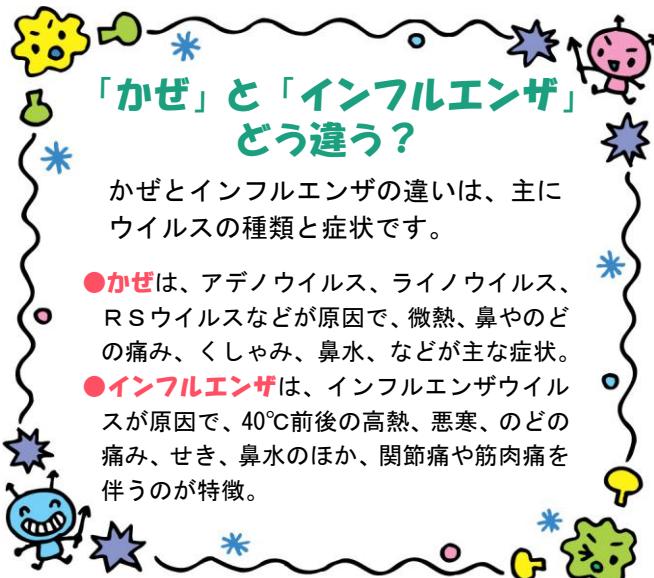
ほけんだより



令和7年12月26日発行
若草保育園



今年も残すところわずかになりましたね。インフルエンザの流行が市内でもまだ続いているようですが、園内では感染の広がりなく年末を迎えることができました。長めの休日は生活習慣が乱れやすくなると思いますが、基本的な生活リズムを大切に、体調管理に気を付けながら、良い年末年始を過ごせるようにしたいですね。



「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°C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。

外遊びや手洗いのあと、
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。



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 16~18°C、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。

