



# 1月のほけんだより



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？  
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**。

### ●子どものけんしん

- ① 受付時間 13時～13時25分
- ② 持ってくる物 母子手帳・送付した問診票  
(事前に記入してください。)
- ③ 会場 川崎町保健センター
- ④ 電話番号 0947-72-7083

☆乳児けんしん 1月9日(木)  
☆1歳6カ月けんしん 1月23日(木)  
☆保健なんでも相談 1月10日(金)

※年長児はMR7ワクチンを就学までに受けて下さい。

### ～新型コロナウイルス登園の目安～

- 「発症した後、5日を経過、かつ症状が軽快した後1日を経過する事」
- ※無症状の感染者の場合は検体採取日を0日目とし5日を経過する事。

※インフルエンザ・コロナ等が流行しています。お休み中も手洗い・うがい等を行い感染対策しましょう！



## 家庭でできるインフルエンザ予防

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。

### 室内の温度・湿度を

室温16～18℃、湿度60%前後が目安です。特に乾燥には要注意。加湿器などをぜひ上手に使いましょう。

### 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。

