

# 1月のほげんだより

摩耶保育園  
1月号  
No.10

新しい年が始まりました。冬休みは元気に過ごせたいでしょうか？これから感染症が流行する時期です。感染症に負けない丈夫な体作りには、まず食事、睡眠、生活リズムを整える事が大切です。大人がきちんと見守るようにしましょう。今年も一年間、みなさんが心も体も健康に過ごせますように。

## 《町の健診・相談》

お子さんにとって大事な健診や相談です。ご都合をつけて参加して下さい。

1歳児相談	1月19日(水)	R2年 11月・12月生	9:00～(個別に案内がきます)
2歳児相談	1月14日(金)	R1年 11月・12月生	9:00～(個別に案内がきます)
2歳6か月相談	1月26日(水)	R1年 5月・6月生	9:00～(個別に案内がきます)
3歳児健診	1月12日(水)	H30年 11月・12月生	13:00～(個別に案内がきます)

☆保健福祉センター2階で行われます。森町保健ガイドにて内容、持ち物等確認のうえお出かけください。

### 「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**

(長そで・長ズボンの着用)

### 厚着に気をつけよう

寒くなってくると厚着をしてしまいがち。子どもは新陳代謝が盛んで体を動かすとすぐに汗をかくので、目安は大人より1枚少なめです。また、下着は化繊の物より綿のメリヤス肌着がお勧めです。近ごろの化繊下着は温まり過ぎて汗をかきやすいので、気をつけましょう。

### やけどをしたら…

冬はやけどの事故が増える時期。万が一、やけどをしてしまったら、とにかく流水で冷やすこと。その後、症状によって病院で診てもらいましょう。アロエやみそを塗るなど、民間療法でよいといわれていることを、安易に試すのはやめましょう。細菌感染の原因になることがあり、症状を悪化させ、長引かせてしまいます。