



# ほけんだより

令和8年1月23日発行  
うえだこども園

毎日冷え込み、体調を崩しやすい時期です。まだまだ冬の感染症も気になる季節ですね。ご家庭でも健康管理に留意しましょう。いつもと様子が違うときには早目の通院を心がけましょう。通院した時には、こども園まで通院結果をお知らせください。ご家族の方が感染症にかかった時もお知らせください。ご協力をお願いします。

## 「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。

## 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・長スポンの着用)

## 家庭でできるインフルエンザ予防法

インフルエンザが流行しやすい季節です。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 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。

