



1月のほけんだより



令和3年1月8日
社会福祉法人たつみ会
認定こども園
柱本保育園
こども未来学舎

新しい1年が始まりました。冬休みは楽しく過ごせましたか？
つい不規則な生活をしたり、食べ過ぎ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法などをお伝えしていきます。
本年も宜しくお願いいたします。

ほけん目標
・寒さに負けず
元気に過ごす

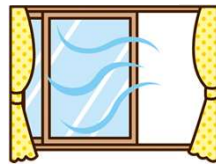


寒い時期のけがや病気に注意！

こんなことに気を付けましょう



ポケットに手を入れたまま歩かないようにしましょう



1時間に1度、換気をしましょう



感染症にならないよう、人の多い場所は避けましょう

手洗い・うがいをこまめにしましょう



咳エチケットを守りましょう

早寝早起きをしましょう



乾燥しないよう加湿器をつけましょう

冬の服装について

寒くなると、つい多めに着込みがちですが、子どもは体温が高く、汗もかきやすいので、大人より1枚少ない服装を心がけましょう。肌着を着るなど体を冷やさないことが大切です。

厚手の服を1枚着るより、素材の異なる薄手の服を2枚重ねる方が、空気の層ができて温かくなり、室温に合わせて脱ぎ着がしやすくなります。

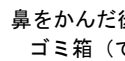
屋外で着るジャンパーなどは、そで口や首元がピッタリと閉じている物を選びましょう。
フードが付いている物は、引っかかったりして大変危険です、登園時はフードが無い衣服の着用をお願いいたします

咳エチケット

咳やくしゃみをする時は、病気が広がらないよう周囲への気配りが必要です。咳エチケットを守り、感染を防ぎましょう。



咳、くしゃみをする時はティッシュペーパーで鼻や口を押さえ（もしくは自分の腕で口を覆い）、周りの人を避けて行いましょう。



鼻をかんだ後のティッシュペーパーは、すぐにゴミ箱（できればふた付き）に捨てましょう。



マスクをして、他の人にうつさないようにしましょう。

引き続き健康観察カードを活用し、ご家族全員の体調管理に努めていただきますようよろしくお願いいたします

インフルエンザとかぜの違い

インフルエンザとかぜの違いは、主にウイルスの種類と症状です。違いを知って、初期症状の段階で適切な処置ができるようにしましょう。

	インフルエンザ	かぜ
感染力	強い	強くない
初期症状	強い寒気、頭痛、悪寒	くしゃみ、鼻水、喉の痛み
発熱	急性 (39~40℃)	徐々に上がる (37.5℃)
筋肉痛	全身(腰、関節、筋肉など)	軽い
くしゃみ、鼻水	後から少しある	最初からある
咳	強い	軽い
目の充血	しばしばある	あまりない
経過	やや長引く	短期間で治ることが多い
免疫	3~4ヵ月	短期間