

ほけんだより

1月号

令和8年1月5日
ミアヘルサ保育園
ゆらりん港南
看護師 吉富・足立

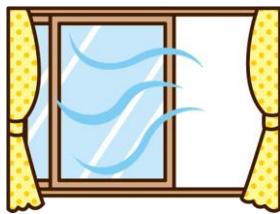
あけましておめでとうございます。年末年始のお休みは楽しく過ごせましたか？今年も子どもたちが健康に過ごせるように、ほけんだよりを通して病気の予防法などをお伝えしていきます。本年も宜しくお願ひいたします。

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



乾燥しないよう加湿器をつけましょう



早寝早起きをしましょう



1月の保健行事

【身体測定】

6日…ひよこ組 7日…りす組

9日…うさぎ組 13日…幼児

【健康診断】

22日…ひよこ組、りす組

29日…ひよこ組、うさぎ組

先月の感染症報告

インフルエンザA型…13名（園児+職員）

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°C）	徐々に上がる（37.5°C）
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ヶ月	短期間

