

暖冬だといわれていた冬ですが、寒さが体にこたえる日もありますね。近隣の学校園でインフルエンザが流行しているようです。園内にもインフルエンザの子どもさんが増えている状況です。これからまだ感染症が流行する季節が続きます。引き続き換気と手洗いをしっかりとして感染に注意しましょう。

インフルエンザ検査は何時間後がいい？

適したタイミングは症状が出始めてから 12時間後から48時間以内です。インフルエンザウィルスが検査に必要な量になるには12時間以上かかるため、すぐに検査しても陰性になってしまいます。また、インフルエンザの治療は48時間以内に行うことで効果を発揮します。

～そそろ花粉の飛び季節です～

くしゃみに鼻水、鼻づまり。スギ花粉が飛び季節だから、これまで花粉症ではなかった人も、「もしかしたら・・・」と、気になりますね。

カゼ？花粉症？▼チェックしてみましょう。

- 熱はない
- 目がかゆい
- 鼻づまりがひどい
- くしゃみが連続して出る
- 鼻水が透明でサラサラ
- 他にアレルギーがある

たくさん当てはまったら花粉症かもしれません。耳鼻科やアレルギー科などで診療が受けられます。



子どもの肌を守る冬のスキンケア

子どもは肌の水分を保つ機能が未熟なため、大人よりも肌が乾燥しやすいです。特に空気が乾燥する冬はお子さんに湿疹などの肌トラブルが起こりやすい時期。肌を守るためにスキンケアをしましょう。

肌のトラブルを予防するポイント

肌が乾燥しやすいのは

- ・目の周り
- ・手、ひじ
- ・ほほ
- ・ひざ
- ・口の周り
- ・すね
- ・首
- ・かかと



かさかさ肌の予防法

- 1 部屋の加湿をする
- 2 熱いお風呂や長湯は水分をうばうので×
- 3 石鹸は皮膜を落とし過ぎない「弱酸性」を使用する
- 4 お風呂でゴシゴシこすらず、泡で優しく洗う
- 5 お風呂から上がった後、すぐに水分を押さえるようにふきとる
- 6 クリームなどで早めに保湿する
- 7 十分な睡眠をとる（新陳代謝をよくするため）
- 8 栄養バランスのとれた食事をとる

免疫カアップ!



笑うと、体に侵入したウイルスや細菌をやっつけてくれるナチュラルキラー細胞がパワーアップ! 風邪などにかかりにくくなります。



笑って体も心も元気

自分もみんなも幸せに!



笑うと、脳から幸せホルモンが分泌されてプラス思考に。笑っているあなたを見た周りの人もきっと笑顔になります♪



今月の身体計測

1日(木)

すみれ組

たんぼぼ組

2日(金)

ゆり組

8日(木)

れんげ組

すずらん組

