



令和6年1月5日  
大津市立晴嵐保育園

今月の保健行事

●身体計測

すずらん 10日(水) あやめ 15日(月)

ひまわり 11日(木) すみれ 17日(水)

たんぼぼ 12日(金) れんげ 17日(水)

●内科健診(11月30日に未受診の方)

11日 10時から

●歯科健診(6月に未受診の方)

25日 10時から

歯や体調のことでなにか気になることがあれば、職員にお知らせください。

先月はインフルエンザに罹患し、お休みされる方が多数おられました。

インフルエンザ

風邪の違いは?



	インフルエンザ	かぜ
発熱	高熱(38℃以上)	通常は微熱(37~38℃)
主な症状	せき、のどの痛み、鼻水、関節痛、筋肉痛、全身の倦怠感など	せき、のどの痛み、鼻水、頭痛など
症状の進行	急激	ゆっくり

自分でできる予防法



規則正しい生活で免疫力を高め、室内の温度と湿度にも注意して、ウイルスが過ごすにくい環境を作りましょう。正しい手洗いでウイルスを除去することも忘れずに。インフルエンザにはアルコール消毒も有効です。

気をつけたい

肌トラブル

しもやけ

寒さで血液循環が悪くなり、手指や鼻、耳などがはれる。

予防

手足を濡れたままにしない。靴下や手袋が濡れたときは、交換を。

ひび・あかぎれ

乾燥によって肌の表皮が割れる。ひどくなると出血する場合も。

予防

手洗いをするときには石けんをよく流し、水気をしっかりふき取る。



あせも

暖めすぎ、厚着のしすぎなどで蒸れる。冬服の素材も原因に。

予防

汗はこまめにふき取り、肌を清潔に保ちましょう。刺激にも敏感になるので、保湿を忘れずに。

痛みや暑さなど、自分で止手に伝えられない子どもたちのために、少しでも早く気づいてあげたいですね。

鼻水の色を見てみよう



鼻水の色などの特徴は、体調不良や病気のサインです。お子さまの鼻水の様子を確認してみましょう。

透明な鼻水

サラサラとしてたれやすい鼻水。ひき始めのカゼの場合に多いです。

黄色の鼻水

どろっとして粘り気のある鼻水。治りかけのカゼの場合に多いです。



水は細菌などの異物を外に出している証拠なので、あわてる必要はありません。ただし、症状が長引く場合には注意が必要です。副鼻腔炎やアレルギーなどの可能性があるので受診しましょう。