



Social Welfare Corporation

KUJIRA

ほけんだより



2024年11月13日

上ノ丸くじら保育園

ほけん担当

インフルエンザと風邪は何が違うの？

風邪はのどの痛み、鼻水、くしゃみ、せきなどの症状が中心で全身症状はあまり見られません。

インフルエンザは38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身の症状が突然現れます。また、風邪と同様にのどの痛み、鼻水、咳などの症状も見られます。

インフルエンザかも！？

- 進行が速い
- 寒気が強い
- 38℃以上の高熱
- 激しい頭痛や筋肉痛
- 咳がよく出る



予防接種について

ワクチンは効果を発揮するまでに2週間かかり、半年程度効果が期待できます。

予防接種を受けることで、重症化防止効果があるので万が一かかっても安心です。

冬のスキンケア

子どもの皮膚は薄く、皮膚バリア機能が未熟です。刺激に弱く、水分を保持する機能も未熟なため、乾燥しやすくなります。スキンケアの基本は清潔、保湿、過度な紫外線防御です。

☆清潔…すすぎ落ちが良い低刺激、弱酸性の洗浄剤をしっかりと泡立て、優しく、こすらないように洗いましょう。

☆保湿…入浴後はやわらかいタオルで水分をふき取り、できるだけ早く保湿することがポイントです。肌がしっとりとなるくらい塗ります。

☆紫外線防御…紫外線は冬でも地上に降り注いでいます。

長時間外で過ごすことはできるだけ避けましょう。また、肌着も化学繊維は静電気が起こりやすく、皮膚に見えない傷をつけるので、綿のものをおすすめします。



生活リズムを整えましょう

風邪を引きにくい健康な体をつくるには、毎日の生活リズムを整えることが大切です。寝起きや就寝、食事の時間を決め、それを習慣付けるために家族揃って続けていきましょう。お子さまと一緒に、健康的な生活を目指しましょう。