# 1月の健康だより

2015.1.1発行
かんのん町
保育園

あけましておめでとうございます。年末年始のお休みはいかがでしたか？
不規則な生活習慣がついてしまった……というお子さんはいませんか？
毎日冷え込み、体調を崩しやすい時期です。気持ちも新たに、健康管理に留意しましょう。

**＝12月の感染症＝**

| | |
|---|---|
| 水痘（水ぼうそう） | 13名 |
| 感染性胃腸炎 | 2名 |
| 溶連菌感染症 | 2名 |
| ヘルパンギーナ | 1名 |
| インフルエンザ | 1名 |

**◆症状に注意しましょう◆**

**✤すこやか手帳の記入にご協力ください✤**

**入園後に行った予防接種をすこやか手帳に記入していただくようにお願いしています。具合が悪くなった時に感染症の判断に活用させていただいておりますので、なるべく記入漏れが無いようにお願い致します。お忙しいところ申し訳ありませんが、ご協力お願い致します。**

## 家庭でできるインフルエンザ予防法

インフルエンザがはやっています。家庭でできる予防法を実践し、ウイルスに負けない体を作りましょう。

### うがいと手洗い

外出後は必ず、うがいとせっけんを使った手洗いを習慣にしましょう。

### 外出時にはマスクを

感染予防にもなりますが、マスクのもっとも大きい効果は、ウイルスをまき散らさないことです。

### 室内の温度・湿度をチェック

室温16～18℃、湿度60％前後が目安です。特に乾燥には要注意。加湿器などをじょうずに使いましょう。