



けんこう がっこう  
健康だより 1月号

令和4年12月27日発行  
かんのん町保育園

12月の感染症情報  
特になし

あけましておめでとうございます。今年も元気に過ごすために、食事、運動、睡眠のバランスを大切にしていましましょう。たくさん動いて、体の中から温めることが風邪をひかない丈夫な体づくりの秘訣ですね。

※冬のスキンケア※

エアコンや化学繊維素材の衣服の影響か、乾燥肌の子どもの割合が増えています。乾燥肌をかきむしって傷をつけてしまうと、皮膚のトラブルにもつながります。そうなる前に、日ごろからケアを心がけましょう。市販の保湿クリームでも十分なので朝晩の保湿で、乾燥の時期を快適に過ごしましょう。

- お風呂上りは、バスタオルでしっかり体を拭きましょう。  
(あせもが出来ている時は、上から優しく押さえて水気を取ります。)
- 保湿成分を含む入浴剤を使用するのもよいです。
- 乳児には、お風呂上りの清潔な状態で保湿クリームをつけましょう。
- 医師や薬剤師に相談して、子どもの肌質や年齢に合った保湿剤を見つけておくのも良いでしょう。
- 衣類は通気性が良いものを選びましょう。



《うんちは健康のバロメーター》

毎日うんちをすることは、とても大切です。排便のリズムは人によって様々ですが、定期的に排便できるように、規則正しい生活を心がけましょう。

◎よいうんちを出すために

- 朝ご飯は、毎日きちんと食べましょう。
- 野菜で食物繊維をしっかりととりましょう。
- 水分をたくさんとりましょう。
- 運動をして、腸の動きを促しましょう。



バナナうんち

黄色がかった茶色で、におい少ない健康的なうんち

コロコロうんち

水分・野菜不足、運動不足で便秘気味

水っぽいうんち

食べ過ぎ、冷たい物の飲み過ぎ、体調不良

うんちの色に注意!

赤みの強いうんちや黒みの強いうんちは出血の可能性があります。うんちの色も毎日チェックしましょう。

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℃)	徐々に上がる (37.5℃)
筋肉痛	全身(腰、関節、筋肉など)	軽い
くしゃみ、鼻水	あとから少しある	最初からある
咳	強い	軽い
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

※インフルエンザにかかる登園停止期間については12月19日付で配布している川崎市からのお手紙で確認をお願いします。