



# 1月のほけんだより

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？  
今年は例年のお正月と違い、ステイホームしていたご家庭も多かったと思います。  
新しい生活様式のなかで、できることを楽しく健康な1年となりますように。

## 「かぜ」と「インフルエンザ」 どう違う？

かぜとインフルエンザの違いは、主にウイルスの種類と症状です。

- かぜ**は、アデノウイルス、ライノウイルス、RSウイルスなどが原因で、微熱、鼻やのどの痛み、くしゃみ、鼻水、などが主な症状。
- インフルエンザ**は、インフルエンザウイルスが原因で、40℃前後の高熱、悪寒、のどの痛み、せき、鼻水のほか、関節痛や筋肉痛を伴うのが特徴。

## 冬の肌荒れ対策

空気が乾燥する冬は、お肌も乾燥する季節。特に子どもは、肌のバリア機能が未発達のため、荒れやすいのです。日々のケアを心がけ、デリケートな肌を守りましょう。

入浴後、朝夕など  
保湿クリームを塗る。

冬の寒風に地肌を  
さらさない。



(長そで・長スボンの着用)

## コロナウイルス感染症予防法

コロナウイルス感染症が流行傾向です。こまめな手洗いや不要な外出を控えて密集、密接の機会を減らし予防に努めましょう。

### こまめな手洗い

外出後、食事前、トイレの後など、せっけんを使った手洗いをご家庭でも習慣にしましょう。ウイルスを洗い流すことが最も大切です。



### 室内の温度・湿度を チェック、換気を！

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。又、換気をしてウイルスが停滞しないようにしましょう。



### 外出時は控えて！

不要な外出を控えて、感染のリスクを減らしましょう。外出時はマスクの着用を心がけましょう。マスクは感染予防にもなりますが、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。

