



1月のほけんだより

新しい一年がスタートしました。年末年始のお休みはいかがでしたか？遅寝、朝寝坊など生活リズムがみだれてはいませんか？規則正しい生活を心がけ、感染症に負けない身体にしましょう。今年も子どもたちが健康に過ごせるように、ほけんだよりを通して病気の予防法などを伝えします。本年もよろしくお願ひいたします。

<1月保健行事予定>

○げんきいっぱいチャレンジカード

1/15(木)～1/21(水)にすみれ組・れんげ組・さくら組さんで今年度最後のダウンメディア・生活習慣振り返り週間に取り組む予定です。ご家庭でのご協力をよろしくお願ひいたします。



○バースディプロジェクト

1/29(金) さくら組で「命の大切さ」について助産師さんと一緒に話を聞きます。

○歯磨き指導(もも組)

～スキンケアについて～

子どもは大人より皮膚が薄く、皮脂分泌も少ないので保湿をしたり、保護をすることがとても大切です。特に冬は皮膚が乾燥し、肌のバリア機能が失われ、あかぎれや発疹など様々な皮膚トラブルが出やすくなります。



～スキンケアのポイント～

- お風呂で身体を洗う時は、石鹼やボディソープで泡立て、手や指の腹で優しく洗いましょう。
- お風呂上りや、朝の着替え時など1日2回保湿してあげましょう。(テカるほど、ティッシュペーパー一がくつぐらいたっぷりと塗りましょう)

*かきむしってとびひになっている、よだれなどで肌がかぶれている等、
皮膚の弱いお子さんは主治医に相談しましょう！

	かぜ（普通感冒）	インフルエンザ
発症時期	1年を通じ散発的	冬季に流行
主な症状	上気道症状	全身症状
症状の進行	緩徐	急激
発熱	通常は微熱(37~38°C)	高熱(38°C以上)
主症状(発熱以外)	●くしゃみ ●喉の痛み ●鼻水、鼻づまりなど	●咳 ●喉の痛み ●鼻水 ●全身倦怠感、食欲不振 ●関節痛、筋肉痛、頭痛など
原因ウイルス	ライノウイルス、コロナウイルス アデノウイルスなど	インフルエンザウイルス

2025年のインフルエンザA型は例年より早く、9月末頃から増加し始めました。
インフルエンザB型も例年より早く12月頃から増加しています。あすなろ保育園でも11月下旬からインフルエンザA型が流行しております。発熱等あれば、医療機関へ受診をお願いいたします。

インフルエンザの特徴

A型



ウイルスが変異しやすく、たくさんタイプが存在します。毎年少しづつ変化しながら世界中で季節性の流行を引き起します。

B型



ウイルスが変異しにくく、限られたタイプしか存在しません。そのため、ワクチンによる予防が効果的です。A型ほどの流行は起こしません。症状はA型よりやや軽いとされています。

C型



表面を覆う突起の性質が左二つの型と大きく違うため、ウイルスとしての特徴もかなり異なっています。大きな流行は起こらないので、ワクチンの対象から外されています。

感染

約1～3日

発症

約1～3日

治癒

約1週間

突然の高熱(38度以上)
全身症状
寒気・悪寒・関節痛・筋肉痛
頭痛・倦怠感・食欲不振等

呼吸器症状
咳・喉の痛み
くしゃみ・鼻水等
消化器症状
吐き気・下痢等

A型の特徴

- ・急激な高熱
- ・全身倦怠感
- ・呼吸器症状
→咽頭痛・咳・鼻水
- ・流行時期
→11～2月にかけて

B型の特徴

- ・微熱(37~38°C)
- ・消化器症状
→腹痛・下痢・吐き気
- ・全身症状
→だるさや筋肉痛が続く
- ・流行時期
→2月～4月にかけて