



# 1月のほけんだより

平成26年12月25日発行



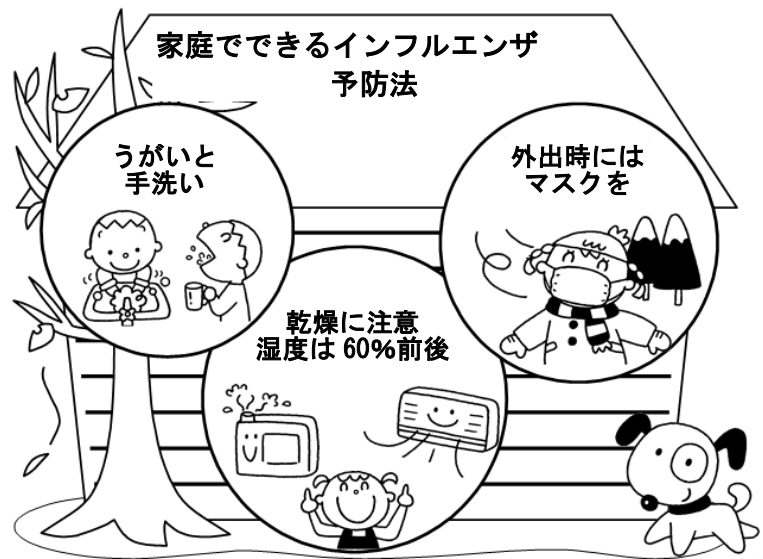
年末年始のお休みにはいり、楽しいお正月を迎えますね  
不規則な生活習慣がついてしまわないように、規則正しい生活をしましょう  
毎日冷え込み、体調を崩しやすい時期です。気持ちも新たに、健康管理に留意しましょう。

## 「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。

## 家庭でできるインフルエンザ 予防法



## 冬の乾燥肌対策

### お風呂にはいるとき

- ・石けんは刺激の少ないものを



- ・シャワーですませず、お風呂にゆっくりつかりましょう



- ・さし洗いせず、やさしく洗きましょう

- ・出たあとのケアには、クリームなどの保湿剤を（使用法を守りましょう）



### 部屋の乾燥には

- ・部屋の中に、ぬれたタオルや洗濯物を干すと乾燥を防げます  
暖房もひかえめに



### そのほか

- ・不規則な生活をせず、ストレスをためないようにしましょう



◎子どもは、アレルギー（アトピー）の場合もありますので、「おかしいな」と思ったら、お医者さんに相談しましょう。