



1月のほけんだより

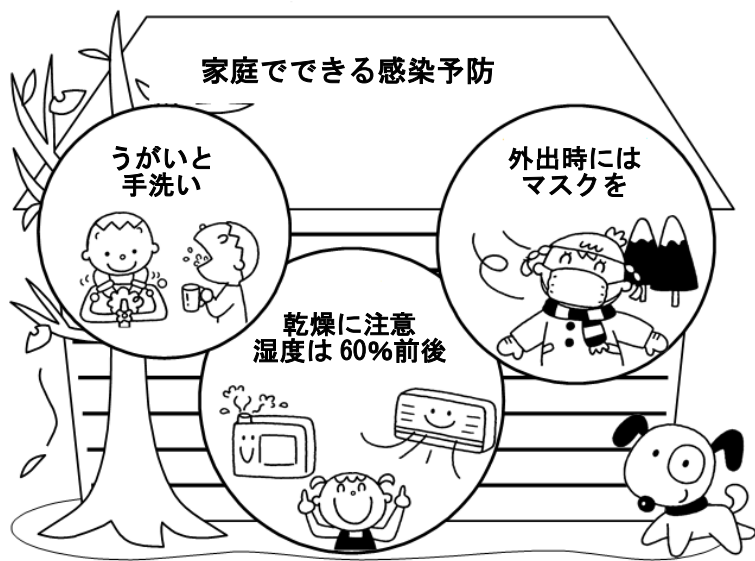
社会福祉法人 今川学園
今川学園 園長 高野員江
令和7年1月16日

**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。**

**「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、主にウイルスによって引き起こされますが、細菌による感染症の場合もあります。ウイルスには種類があり、季節によって原因となるウイルスが異なります。
- 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です。



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
- ・さしこし洗わず、やさしく洗いましょう
- ・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。