



保健だより

キッズアカデミー保育園 2020・1月号

今月の目標

生活リズムを立て直しましょう

新しい1年がスタートしました。

家族みんなが健康で、笑顔で過ごせる1年にしていきましょう

大分市感染症情報

12月末の時点で、インフルエンザの定点当たり患者報告数は53.71（警報レベル30）と注意が必要です。

また、感染性胃腸炎の定点当たり患者報告数は20.82（警報レベル20）とこちらも注意が必要です。

感染症にかからない、移さない行動が求められています。

皆様のご協力お願いいたします。

12月の園での病気・感染症の様子
(12月26日現在)

インフルエンザA 17名
発熱 15名
嘔吐・下痢 3名
ヘルパンギーナ 1名
せき 1名

身体計測のお知らせ

1月の身体計測は
14日(火)15日(水)
です

「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。

外あそびや手洗いのあと、保湿クリームを塗る。 冬の寒風に地肌をさらさない。

家庭でできるインフルエンザ予防法

インフルエンザがはやっています。家庭でできる予防法を実践し、ウイルスに負けない体を作りましょう。

うがいと手洗い

外出後は必ず、うがいとせっけんを使った手洗いを習慣にしましょう。

外出時にはマスクを

感染予防にもなりますが、マスクの最も大きい効果は、ウイルスをまき散らさないことです。

室内の温度・湿度を チェック

室温 16～18℃、湿度 60%前後が目安です。特に乾燥には要注意。加湿器などをこまめに使しましょう。

大分市年末年始当番医

12月31日 8:30～17:00 たまい小児科 (097-524-6656)
20:00～22:00 大分市小児夜間急患センター (097-574-7876)

1月1日 8:30～17:00 石和こどもクリニック (097-573-6655)
20:00～22:00 大分市小児夜間急患センター (097-574-7876)

詳しくは「おおいた医療情報ほっとネット <https://iryo-joho.pref.oita.jp>」をご覧ください。