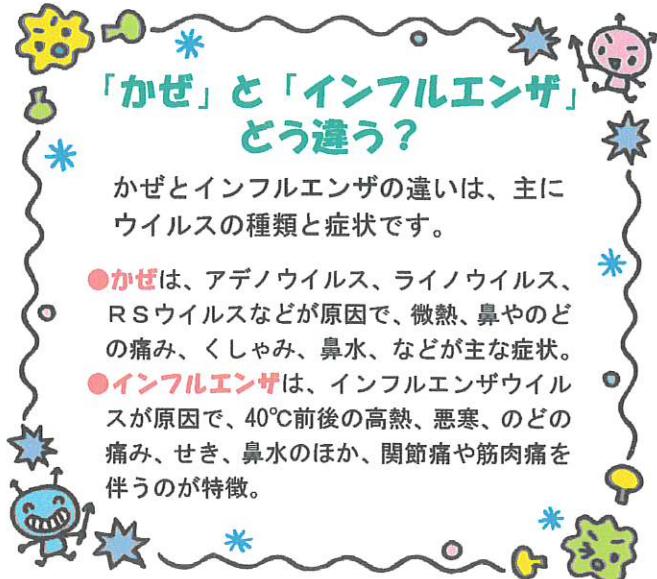




# 1月のほけんだより

令和4年1月4日発行  
よなは学童クラブ  
よなは第2学童クラブ

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、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°C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。

### 新型コロナ感染予防対策

新型コロナのオミクロン株の市中感染が広がっていると、連日のように報道があります。新型コロナは、咳・鼻水を介した飛沫感染によって感染します。園でも、引き続き感染予防対策します。

※風邪症状があれば登園は控えましょう！！



## 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。



### 室内の温度・湿度をチェック

室温 16~18°C、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。



### 外出時にはマスクを

感染予防にもなりますが、マスクの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。

