



# ほけんだより 1月号



あけましておめでとうございます。今年はどんな1年になるのでしょうか。  
今年も元気に過ごすために、食事、運動、睡眠のバランスを大切にしていきましょう。  
皆様が心身ともに健康に過ごせますように。

## 寒い時期のけがや病気に注意！

～こんなことに気をつけましょう～



ポケットに手を入れたまま歩かないようにしましょう



1時間に一度、換気をしましょう



感染症にかからないよう、人の多い場所は避けましょう



てあらい・うがいをこまめにしましょう



咳エチケットを守りましょう



乾燥しないよう加湿器をつけましょう



早寝・早起きをしましょう



## 冬の服装について

寒くなると、つい多めに着込みがちですが、子どもは体温が高く、汗もかきやすいので、大人より1枚少ない服装を心がけましょう。

<ヒートテックについて>

毎年、冬になると飛ぶように売れる、水分を吸収し、発熱する暖かインナー。ところが、今や冬の定番となったこれらヒートテックなどの化学繊維からできている吸湿発熱繊維の肌着ですが実は乾燥肌やアトピー・アレルギー体質の人には向かないようです。乾燥肌の人にはさらに乾燥を悪化させてしまう原因に。アトピーの人には余計にひどくなってしまふこともあります。皮膚科医も、乾燥肌で荒れている人には「ヒートテックをやめましょう」と警鐘を鳴らしているそうです。

肌に直接触れるインナーは自然素材のもの、特に**綿100%**がお勧めです。



## 感染症の罹患状況

胃腸炎：1名  
インフルエンザA型：1名

近隣の小学校では12月下旬にインフルエンザで学級閉鎖措置がとられていました。予防には、ワクチン接種、帰宅後等の手洗い、症状がある場合は医療機関を受診することが勧められます。ウイルスは発症前日から発症後3～7日間排出されると言われています。裏面にインフルエンザの出席停止について等詳しく載せてあります。ご覧ください。