



# ひまわりサロンだよ!

鹿沼市地域子育て支援センター  
(鹿沼市こじか保育園内)  
TEL 62-3571/63-8397

令和7年 1月




新年あけましておめでとうございます!! 本格的な寒さが新しい1年の始まりを感じさせます。この時期は空気が乾燥していて、体調を崩しやすい季節です。みんなで体調管理をしながら寒さに負けず元気に過ごしていきましょう! 本年もよろしくお願ひいたします。



## 1月の行事予定

- 9日(木) ベビーピクス  
10:30~11:30 **申込みが必要です**
- 15日(水) 誕生会 11:00~  
**誕生日のお友だちは申込みが必要です**
- 21日(火) なかよシタイム 9:30~
- 22日(水) 各日5組 **申込みが必要です**
- 24日(金) 避難訓練(保育園の訓練に参加します。)
- 29日(水) 保健師相談  
受付時間 9:30~10:45 **申込みが必要です**  
保健師さんに育児相談ができます。  
身長・体重を測ります。母子手帳をお持ちください。



★事前申し込みが必要なものもありますので、  
詳細はサロン掲示板、または職員に確認してください。



### 風邪とインフルエンザ

風邪とインフルエンザは種類や症状がちがいます!!



#### 風邪

潜伏期間・・・5~6日  
原因・・・アデノウイルス、ライノウイルス、RSウイルスなど  
症状・・・微熱、鼻や喉の粘膜の乾燥、くしゃみ、鼻水など

#### インフルエンザ

潜伏期間・・・1~2日  
原因・・・A・B・Cの3つのウイルス  
症状・・・高熱、頭痛、腹痛、筋肉痛、倦怠感、時に下痢など

風邪やインフルエンザに負けないように、うがい・手洗いをしっかりと、日々の生活リズムにも十分に注意していきましょう!!

