

ほけんだより



平成29年2月
こでまり保育園
～第11号～

2月に入り、暦の上では春を迎えましたが、まだまだ冷え込みが厳しい日が続いています。先月は風邪をひいたり、発熱するお友だちがいましたが、インフルエンザや感染性胃腸炎の感染拡大もなく元気に登園してくれている子どもたちを見て嬉しく思います。今後も引き続きうがい、手洗いで病気を予防し、免疫力アップのために規則正しい生活を心がけていきましょう。また空気の乾燥からお肌のトラブルや気候の変化による花粉症(アレルギー)の症状が出やすい時期でもあります。気になる症状がある場合には早めの受診をお勧めします。

秋冬のスキンケア 3か条

秋冬の乾燥した空気は、デリケートな子どもの肌には大敵。放っておくと、かゆかゆ、かさかさになってしまいます。「こまめに、丁寧に」日常的なケアをしてあげてください。

① たっぷり保湿

保湿剤は、お風呂上がりには必ず塗りましょう。肌に湿り気があるうちに使うと、角質層に水分を閉じ込められるので効果的。

② 清潔を保つ

顔に汚れなどが付いていたらきれいにふいて。おふろではごしごしこすらず、せっけんを泡立てて優しく洗います。

③ 刺激を少なくする

直接肌にふれる衣類は綿素材がお勧め。ポリエステルなどの合成繊維は静電気を起こしやすいため、皮膚を刺激してかゆみのもとに。



発熱後の登園について

熱が出ると体力が奪われて、体は一時的に弱った状態に。熱が下がってもすぐに登園せず、1日は家庭で様子を見ながら、安静に過ごさせてあげたいですね。また、朝、薬を飲んで登園したときは、忘れずにお知らせください。薬の種類によっては、眠気を催すものもあるので、園でも注意してまいります。よろしくお願いたします。



体をしっかり温めよう！ 子どもの低体温を防いで免疫アップ！

体温と免疫力には大きな関わりがあり、体温が上がると免疫力が上がると言われています。子どもは元々体温が高めですが、最近は体温が低い子どもが増えてきていると言われており、体温が低いと体の調子だけでなく自律神経も乱れやすくなってきます。体を温める食べ物や飲み物もありますが、子どもは食べ物よりも生活習慣で体を温めるほうが効果的です。

- ☆ 朝ごはんをしっかり食べる
- ☆ 冷暖房に頼り過ぎず、体温調整機能をそだてる
- ☆ 昼間はしっかり運動、朝夜は早寝早起き

体をしっかり目覚めさせ、動かすことは体温をしっかりあげ、免疫力アップにも役立ちます。大人の冷え改善や自律神経を整えることにもつながるので、子どもたちと一緒に早寝早起きにトライしてみましょう！



花粉症チェック！



花粉症に悩む人が多くなっています。「自分や子どもは大丈夫」と思っていませんか？ 下の表でチェックしてみてください。

- かぜのような症状が長引いている
- さらさらした鼻水が出る
- ひどい鼻詰まり
- 目がかゆい
- くしゃみが続けて出る
- 毎年同じ時期に同じ症状が出る
- 家族にアレルギー体質の人がいる



2つ以上チェックが入った場合は、花粉症かもしれません。早めに眼科や耳鼻科の受診をお勧めします