

ほけんだより



令和6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。この時期に気をつけたいのがウイルス性胃腸炎です。家庭でも二次感染予防のために、おう吐物の処理にはご注意ください。また、インフルエンザやコロナウィルス感染症なども流行しています。感染症を予防するためにも、生活のリズムや食生活を見直して、体に備わっている免疫力を高めていきましょう。そして、この季節は空気の乾燥からお肌のトラブルを起こしやすい時期でもあります。日頃の皮膚の状態を確認して、必要な場合は保湿剤を塗るなどスキンケアをお願いします。

肌はカサカサしていませんか？

子ども達の肌は大人に比べて以下の特徴があります。

☆大人に比べて皮膚バリア機能が未熟

☆皮膚が薄く保水能力も低い

☆皮脂の分泌量が少ない



これらに合わせて痒みを我慢できず、掻きむしってしまいます。

肌を清潔に保ち保湿を行い痒みの軽減を行いましょう。

また、冬でも肌着の着用をお勧めします。

機能性インナーは暖かいですが、化学繊維で出来ている為

肌が乾燥しやすくなります。綿素材の肌着をお勧めします。



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

冬場に多いおう吐・下痢

冬場に流行するウイルス性胃腸炎は、ノロウイルス・ロタウイルスなどによって感染します。おう吐と水のようなひどい下痢が起こります。

このような症状で体内の水分が失われ脱水症状を引き起こします。

水分補給を行いながら胃腸に負担の少ない食事をとりましょう。

☆お勧めな食べ物…すりおろしりんご・おかゆ・おじや・野菜スープなど

☆避けたい食べ物…柑橘類・生野菜・繊維の多い野菜・パン・バター

チーズなど(脂肪を多く含み腸に負担をかけるから)

注意!

2月は節分豆まきです。小さい子どもは豆をかみ砕いたり、飲み込んだりする力が不十分で、気道も狭い為窒息の危険性があります。自宅で豆まきを行う際は十分に注意して行って下さい。

