



ほけんだより

～すくすくげんき～



朝ごはんはなぜ大事?

「朝ごはんが大切」とよく言われますが、なぜか知っていますか？ 実は、脳や体によいことがいっぱいあるのです。

脳が元気になる!

朝ごはんは、睡眠中も働いてエネルギーが少なくなった脳に、エネルギーを与え、元気にします。

肥満防止になる!

朝きちんと食べると、昼ごはんの食べすぎがなくなり、太りにくくなります。

うんちが出やすくなる!

腸が刺激されて活発に動き出し、排便を促します。

活力が出る!

体温が上がり、血液が体中によく巡って、活動的になります。



冬のあせもとびひに注意

あせもとびひは夏だけではなくありません。最近、厚着や暖房であたたかすぎて、冬になる子も増えています。床暖房の部屋に寝かせたらあせもができた、という例もあります。冬の肌は寒さで血行がよくないため、湿しが治りにくいと言われますので、早めに受診しましょう。

予防

- 厚着をさせない
- 室温の調節をこまめに
- 汗をかいたらふき、着替える
- 毎日入浴して肌を清潔に

小さい子は特に、背中にもふれて汗をかいていないかまめにチェックしましょう



今月の健康状況

- 溶連菌感染症・・・2名
- 嘔吐・下痢・・・1名
- インフルエンザA型・・・2名
- インフルエンザB型・・・13名
- 火傷・・・2名
- 頭ジラミ・・・6名

気温が低く、寒い日が続いています。2月4日は、暦の上では立春で春を迎える時期とされていますが、一般的に1月下旬から2月にかけて最も寒くなると言われています。感染症もまだまだ流行っているため、手洗い・うがいをしっかりと行い、予防に努めましょう。

突然現れる「じんましん」

突然、体のあちこちに赤く盛り上がった発疹ができ、強いかゆみがあるときは、じんましんかもしれません。

	特定の食べ物や薬に対するアレルギー反応であることが多いのですが、花粉やストレスが原因のことも。原因がはっきりしないこともあります。
	数時間～数日で自然に治りますが、かゆみが強いときは水でぬらしたタオルなどで冷やすと和らぎます。
	のどにできた発疹が気道をふさぐと呼吸困難やショック症状を伴うことがあるので注意し、そんなときはすぐに受診してください。

2月1日(木)～2月2日(金)幼児クラスを対象に、尿検査を行いますので、ご協力をよろしくお願いいたします。(詳細は別紙にてお知らせします。)



かぜの予防



寒さに負けないように体の冬支度をしましょう。

1

外でたくさん体を動かしましょう

寒さに耐えるために、体の中では熱がつけられます。その60%は筋肉でつけられます。まずは、歩く機会を増やしていきましょう。外で思いきり体を動かすことによって熱をつくる筋肉が鍛えられます。また、毎日入浴し皮膚を清潔にすると新陳代謝が良くなり、疲れもとれます。

眠りに就く時間が大切です

9時台に眠りにつくのがポイント。10時頃には熟睡できるようにしましょう。免疫力が効果的に高まります。

タンパク質は血や筋肉(熱を作る)になります



バランスの良い食事エネルギー補給し病気を闘う力を体の中に蓄えましょう!

ビタミンを十分にとると粘膜が丈夫になります
ビタミンCはウィルスの動きを抑え、抵抗力をつけま



炭水化物は熱(エネルギー)になります
食後からだか温まるのは、ご飯、パンなどの炭水化物が筋肉などで熱に変えられるからです。
寒い冬は朝ご飯を食べて、体を温めましょう。



2

うがい、手洗いでウィルスを家庭内に持ち込まないようにしましょう
登園時、帰宅時は手洗いを習慣にしましょう。冬の外出は人ごみを避けましょう。

3

1時間に1回空気の入替えをしましょう



4

軽い症状でも油断しません
見た目はただの鼻水でも、子どもの体内ではウィルスとの戦いが始まっています。症状の軽いうちから体を休めるようにすれば回復も早くなります。



家庭でのスキンケアの基本

その1 お風呂は38℃～39℃

寒いとい、お湯を熱めにしてしまいがちですが、熱いと大切な皮脂まで流れ落ち、皮膚のバリア機能が低下してしまいます。ぬるめの温度でゆっくりとつかりましょう。

身体を洗うときは、やさしく手のひらで洗い、石鹸は良く洗い流しましょう。

その2 入浴後は保湿剤で潤いをあたえる

入浴後はタオルでよく身体を拭いた後、皮膚が乾燥しないうちに保湿剤などをたっぷりと使うとよいでしょう。ローション<クリーム<軟膏の順に油分が多く、保湿効果が高くなります。

その3 肌着に気をつける

「ちくちく」「がさがさ」「もこもこ」の衣類は、直接子どもの肌にあると刺激してしまうので注意が必要です。静電気がおこりにくい木綿製品を選びましょう。毛布なども同様です。シーツなどでカバーしてあげるとよいでしょう。また子どもを抱っこするときの大人の衣類にも気を配りましょう。

その4 部屋の乾燥を防ぐ

暖房により、お部屋の空気が乾燥しがちになります。かゆみが増すため、加湿器などを上手に使いましょう。

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」と思っていないか? 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を受診をお勧めします

