



ほけんだより



寒さが厳しい毎日。休みの日には家にこもりがちになりますが、冷たい空気に触れることで自律神経は鍛えられ、病気に負けない体をつくりまします。天気の良い日は、積極的に外遊びをしましょう。

こんなサインに注意

子どもの花粉症について

花粉症の三大症状

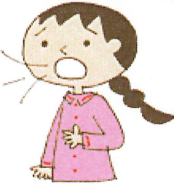
くしゃみが出る

鼻水・鼻づまりが続く

目をこする

●口をいつも開けている

しつこい鼻づまりのために、口呼吸になります。乾いた空気が口からのどに入るため、風邪などをひきやすくなるおそれがあります。



●なかなか寝ない

息苦しさのために、よく眠れなくなります。そのため、昼間に元気に遊べなかったり、きげんが悪くなったりします。小学生になると、授業に集中できないなどの問題が起こってくることも。

●日中元気がない、きげんが悪い

症状がみられる方はまず小児科を受診してください。

薬を内服しても症状がよくなる場合は、症状が強くている部位の科(耳鼻科・眼科)を受診するようにしましょう。



花粉と接する機会を減らそう

花粉症対策は、花粉に触れないようにすること。花粉に触れる機会が多いほど、花粉症になる可能性が高くなります。花粉が増えるシーズンは、治療と予防をかねて、身の回りの花粉との接触を減らしましょう。



花粉を家に持ち込まないために

外干ししない

花粉が多く飛ぶシーズンは、洗濯物を外に干すのを控えましょう。

玄関で脱ぐ

外から帰ったら、コート類は玄関で脱いでつすなど、室内に花粉を持ち込まないようにしましょう。

服からも取り除く

衣類をはたくと、花粉が舞い散って逆効果です。粘着テープなどで取り除く、花粉がつきにくいツルツルの素材の上着を選ぶなどがおすすめです。

Point

大人の病気と思われがちですが、子どもにもみられます。花粉症の症状があっても、熱がないから大丈夫、油断しがちですが、花粉症の症状がずっと続くと不快だけでなく、さまざまな問題を招くおそれがあります。

●尿検査について●

●対象

: 3歳児～5歳児クラス

●提出期間

: 2/13(火)～16(金)

起床後すぐの採尿をお願いします。

当日9:30までの提出をお願いします。

提出期間が近くなったら、説明用紙とともに採尿容器をお渡ししますので期間内にご提出下さい。



●1月の感染症(健康状況)について●

- ・インフルエンザ A 型 ……3名
- ・新型コロナウイルス感染症 ……5名(2歳児中心)
- ・プール熱 ……1名
- ・流行り目(流行性角結膜炎) ……1名
- ・溶連菌感染症 ……1名
- ・手足口病 ……1名
- ・とびひ(伝染性膿痂疹) ……3名
- ・ウイルス性胃腸炎、
他嘔吐・下痢 ……10名



豆まき、ちょっと工夫しましょう

2月3日は節分の日。豆まきは楽しい行事ですが、いり豆は窒息の原因となりやすい食べ物です。のどにつまらせたり、くだけた豆が気管に入り、誤嚥ごえんを生じることがあります。3歳ごろまでは食べさせないようにしましょう。

くだった豆も危険です。また、家の中にまいた豆を拾って口に入れないように注意しましょう。

豆を食べるときは……

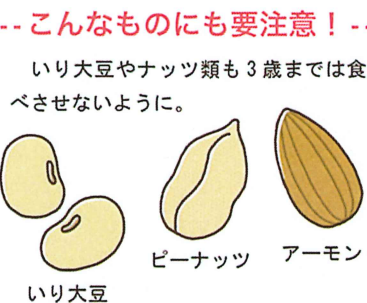
● 落ち着いて食べる

きちんと座らせ、大人が見守る場所で食べさせましょう。



● 水分をいっしょにとる

のどをうるおして、飲み込みやすくします。



～ 知っていますか？ ～ 窒息を起こしやすい食品について

◎4歳以下の子どもには、ブドウやプチトマトは1/4以下の大きさに切って与えましょう
(日本小児科学会)



しもやけ・あかぎれ しっかりケアしましょう

● しもやけは寒さが原因

しもやけは、手足が冷えて血行が悪くなるために起こります。特に、雪遊びなどで冷たくぬれた状態が長時間続いたときに、起こりやすいようです。

しもやけ



● お湯で温める

しもやけの部分をぬるま湯につけて、血行をよくします。小さな子どもなら、そのまま入浴させてもよいでしょう。また、しもやけ予防のためには、ぬれた手袋や靴下をそのままにせず、乾いたものにかえましょう。



あかぎれ



● あかぎれは乾燥が原因

空気が乾燥すると、皮膚のうるおいも失われます。特に手は外気に触れやすく、手洗いで乾燥しがち。手の甲ががさがさしたり、ひどいときはひびわれができて血が出たりします。

● ハンドクリームなどで保湿する

手を洗ったら、あかぎれの治療と予防をかねて、クリームで保湿します。あかぎれをこすると痛むので、やさしく塗ってあげましょう。

