



## ほけんだより・2がつ

まだまだ寒い日が続きますが低温低湿の冬はウイルスが大好きな季節です。ウイルスや細菌は絶滅しないようにどんどん進化しています。その進化に劣らないように体の免疫力を高めておく必要があります。免疫力を下げないために「規則正しい生活」「栄養を取る」「睡眠を十分にとる」ことを心がけましょう。



### 節分

1年の無病息災を願ってまく豆が思われぬトラブルを招くことがあります。小さい子供はかみ砕いたり飲み込んだりするのが不十分なため豆が気道に入りやすく肺炎を起こすことも。また気道が狭いので窒息した例もあります。消費者庁は…  
「5歳までは豆やナッツ類を食べさせない」  
しっかりかみ砕けるようになってから、大人が見守っているときに  
しましょう！！



普段からしっかり手を洗いましょう

園では1月に、嘔吐・下痢、インフルエンザBが11名ずつでとても多かったです。

日頃から、ていねいな手洗いをしてウイルスを持ち込まないようにしましょう。



### 冬の汗疹

夏だけではありません。最近は厚着や暖房で温めすぎて冬に汗疹になる人が増えています。冬の肌は寒さで血行がよくないため湿疹が治りにくいと言われています。

- ❖厚着をしない
- ❖室温の調節
- ❖汗をかいたら拭き、着替える
- ❖肌を清潔にする

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。

●お湯で温める

しもやけの部分をもるま湯につけて、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。







### 子どもの花粉症について

#### こんなサインに注意

大人の病気と思われがちですが、5～9歳では13.7%、10～19歳では31.4%もの子どもが花粉症だというデータがあります。花粉症の症状があっても、熱がないなら大丈夫、と油断しがちですが、花粉症の症状がずっと続くとか不快だけでなく、さまざまな問題を招くおそれがあります。

#### 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

#### ●日中元気がない、きげんが悪い

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。



#### 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。花粉に接する機会が多いほど、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、身の周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るすなど、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。