

ほけんだより2月

平成30年 2月号 あおぞら保育園

節分は、各季節の始まりの日(立春・立夏・立秋・立冬)の前日のことをいい、季節を分けることを意味しています。本来、「節分」は1年に4回もあることとなりますが、江戸時代以降に特に「立春」の前日を「節分」と指すことが多くなったそうです。

2月3日は節分、2月4日は立春と暦の上では冬から春に季節が変わり始めることを示していますが、まだまだ寒い日が続きます。体調を崩さないよう健康管理に気を付けていきましょう。

1月の感染症(130時点)

インフルエンザ A型	1名
インフルエンザ B型	9名
溶連菌感染症	4名
流行性耳下腺炎	1名

羽村市では、インフルエンザで学年・学級閉鎖となった小学校や中学校が数校ありました。あおぞらでは、1月中に爆発的な流行はありませんでした。全国的には現在、インフルエンザ流行がピークの時期なので、引き続き感染予防に努めていきましょう。

2月の保健行事

保健指導 「歯磨き指導」	13日	ことり組
	14日	はな組
身体測定	13~16日	
0歳児健診	22日	

2月の保健指導は「歯磨き指導」です。去年の5月に歯科衛生士さんにブラッシング指導をしていただきました。その復習も兼ねています。ご家庭でもお子様のブラッシングをもう一度見直してみてください。

もしかしたら、インフルエンザかも!?

次のような症状が突然起こったら、インフルエンザの可能性あります。

38℃以上の熱がある。	からだのあちこちが痛い。(関節痛・筋肉痛)
からだのだるい。	頭が痛い。

【おうちのかたへ】 ふうのかぜと同じように、のどの痛みや鼻水、せきなどの症状がみられることもあります。感染力が強いため、まわりにインフルエンザの人がいるときには、体調の変化に注意し、もしかしたら...と思ったら、無理に登園させず、医師の診察を受けてください。

仕上げみがきをしてあげてください

子どもだけの歯みがきでは、どうしてもすみずみまで丁寧にみがけません。できれば就寝前に仕上げみがきをしてあげてください。仕上げみがきには、下のようなメリットもあります。

- 毎日一緒に歯みがきを行なうことで、歯みがきの習慣化につながります。
- 歯の様子を観察しながらみがくことで、むし歯を早期に発見できます。
- 1日の終わりに優しくスキンシップをする機会にもなります。触れあいの時間にしましょう。

乾燥した空気から のを守ろう!

- 加湿器を使おう**
のどにはウイルスを追い出す線毛があるよ。加湿器で湿度が50~60%に保たれていると、線毛が元気になるよ
- マスクをしよう**
マスクをしていると、自分の息の温かさと湿度で、のどが潤うよ
- 温かいものをとろう**
こまめに水分をとると、のどが潤うよ。つめたいものより温かいものがGOOD
- うがいをしよう**
乾燥した部屋にはウイルスがたくさんいるよ。うがいをするとのどのウイルスを追い出せるよ

花粉症の季節が近づいてきました。

大人だけでなく子どもも花粉症になることがあります。対策をしっかりとり、最小限の症状で過ごせるようにしましょう。

かぜかな? 花粉症かな?

かぜ	花粉症
それほど頻くは出ない	何回も頻く出る
おぼろげがあり、鼻もついている	透明でさらさらしている
ほとんどない	かゆみ、充血、涙が出る
37度以上の発熱	ほとんどない
とくになし	家族にアレルギー体質の人がいる
短期間(1週間程度)で治る	花粉が飛んでいる時期は症状が出る
悪化しない	症状が悪化がある

花粉が早く飛ぶのはおそろしく、花粉をつけずに1日にしよう

- 花粉が多い日は、外出を避けよう。
- 外出するときは、花粉が落ちやすいフロックした着る。
- 外出するときは、めがね・マスク・ぼうしをつける。
- 家に入る前に、花粉をよくはらう。
- 家に帰ったら、うがい・手洗い・顔や目を洗う。

2月は1年の中でも寒さが厳しく、乾燥しやすい時期です。

乾燥によって痒みが出て、皮膚を掻き壊してしまうお子さんもいます。毎日の「洗浄・保湿」をしっかりとし、スキントラブルを予防しましょう。

赤ちゃんの冬の肌を守りましょう

赤ちゃんの肌は皮下脂肪が多く、「ぷるぷる」で見えますが、実は表面はデリケート。それにはこんな理由があります。

- 赤ちゃんの皮膚は薄く、大人の半分くらい
- 肌の水分を保ったり、外からの異物を防ぐバリア機能が未熟
- 生後2~3か月を過ぎると皮脂の分泌が減ってカサカサ
- 代謝が高いため、冬でも汗っかき

アトピーが先? 食物アレルギーが先?

アトピーと食物アレルギーは併発しやすい疾患です。以前は、食物アレルギーが原因でアトピーになると言われていました。しかし最近では、アトピーで皮膚のバリアが壊れてアレルギーが侵入し、アレルギーを発症しやすくなると言われています。小麦入りの石けんで小麦アレルギーを発症した例もありました。

アトピーのケアでその後のアレルギー発症率を減らせます。保湿のほか、就寝中に掻かないように手袋をつけるなど、上手に工夫を。