

ほけんだより 2月

太陽の子保育園平成19年2月

まだまだ寒い日が続きます！

2月3日は節分です。節分とは、本来各季節が始まる日（立春、立夏、立秋、立冬）の前日のことです。今では立春の前日だけを指すようになりました。

暦の上では春でも、まだまだ厳しい寒さが続きます。「春だなあ」とからだで感じられる日まで、カゼなどひかないように注意してあげてください。

感染症情報

園では流行性結膜炎（はやり目）

水痘（みずぼうそう）

インフルエンザが各1名出ました。

外から帰ったら

うがい・手洗いをしましょう！！

2月のスケジュール 0歳児健診

2月27日（火）

12:30～



「インフルエンザのA型、B型ってなに？」



インフルエンザウイルスには、その性質の違いによって、A型B型C型の3つがあります。流行するのはA型B型で、特にA型は大流行します。

●A型インフルエンザ



特徴

A型の中に、さらにいくつか種類がある（例えばA香港型、Aソ連型など）。全国的（ときに世界的）に大流行する。子どもでは、頭痛やだるい感じが軽く、ふつうのかぜと区別しにくい



特集 冬に悪化しやすいアトピー性皮膚炎について

冬は乾燥しやすくなるために、アトピー性皮膚炎が悪化する傾向にあります。

ここでは、普段の生活の中で気をつけることを紹介します。

■汗をかいたとき

汗をかいた後そのままにしておくと、かゆみが増して、子どもが引く原因になります。汗をかいた後は、タオルでよく拭いてあげてください。遊びに行くときは、着替えを準備しておくといでしょう。

■砂場で遊ぶとき

砂場で遊び、よごれることで湿疹が悪化することがあります。遊んだ後はよく手を洗い、清潔なハンカチやタオルなどで拭きましょう。

■入浴・睡眠について

からだを洗うときは、ゴシゴシこすり過ぎないこと。からだにあわない石けん、シャンプー、リンスなどは避けるようにして下さい。

また、入浴後すぐに布団に入ると、かゆみが強くなる場合があります。少しからだをさましてから寝かせて下さい。

■髪の毛・つめについて

髪の毛が長いと、毛先が当たる刺激から、かゆみを悪化させることがあります。

また、ひっかいて患部を悪化させないために、爪はいつも短かめに切ってあげて下さい。



■衣服について

化学繊維でできた服は、かゆみを悪化させることがあるので、原材料にも気を配って下さい。

■室内環境について

理想の温度は20℃前後、湿度は50%以上といわれています。温度計・湿度計を利用して、上手に調整して下さい。

もちろんごまめな掃除も大切です。



からだを心もたたく

お風呂に入ると、からだを温めるほか、鼻やのどの粘膜に適度な湿り気を与えるので、かぜ予防効果も期待できます。

●入る前に

湯船のふたを開けたり、シャワーを出したりして、浴室を温めましょう。

●お湯の温度は、少しぬるめ（39～40℃）

子どもの入りやすい温度に合わせて。

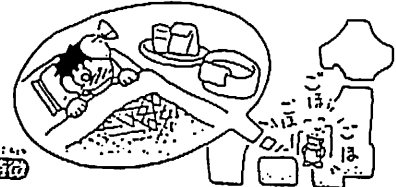
●湯冷めを防ぐために

浴室内で髪やからだの水分をしっかりふき取ってから、脱衣所に。

いっしょに数を数えたり、その日のできごとを話したりすれば、心の中まで温まりそうです。



●B型インフルエンザ



特徴

1種類だけが、性質の一部が変化する。地域的（例えば東京だけ、大阪だけなど）に流行ことが多い。腹痛や吐き気なども起ることがある。子どもは、A型よりも症状が重くなりやすい

●C型インフルエンザ

ほとんど発病することのない、弱いウイルス。

