

ほけんだより 2月

太陽の子保育園平成20年2月

まだまだ寒い日が続いています。園ではインフルエンザが流行しつつあります。1月には7名の子どもたちが罹患しました。発熱などの風邪や胃腸炎などでお休みする子どもたちが増えてきています。

「やっと良くなって登園してもまたぶり返して・・・」というケースもありますので、この時期は無理をさせないように十分気をつけてください。お子さんと一緒に保護者の方も手洗い、うがいをしてお予防しましょう。

かぜについて

かぜのウイルスは寒さと空気の乾燥が大好きで、寒くなる今ごろから流行り始めます。この時期インフルエンザのウイルスも活発に活動を始めるので注意することが大切です。

かぜには何種類かのウイルスがあります

「呼吸器系にくるかぜ」・・・咳・鼻水・喉の炎症・発熱などが症状です。

「消化器系にくるかぜ」・・・下痢・嘔吐が症状です。

ほかに両方の症状を持つかぜをひくことがあります。これから猛威を振るうのではないかと心配されるインフルエンザがあります。子どものインフルエンザはかぜと違い重症化しやすく脳炎を引き起こし死に至ることのある怖い病気の一つです。

<かぜの予防には>規則正しい生活を心がけ睡眠を十分とり疲れない様にし、好き嫌いせずバランスの良い食事をとり、適度な運動で体力をつけることが大切です。一番良いのはかぜに負けない丈夫な身体を作ることです。丈夫な身体は風が進入してきても、自己免疫力でウイルスの増殖を防ぎ症状が出る前に治ってしまいます。

滑 溜・・・石けんの手洗いはウイルスを洗い流すのに有効です。うがいは湿気を与える意味もあり効果があります。うがいの出来ない子どもはお茶を飲むことで、のどについたウイルスが胃に流れ胃酸で退治できます。

室内を加湿する・・・かぜのウイルスは湿気が余り好きではありません。加湿器を使用したり、湯を沸かし蒸気を利用したり、洗濯物を室内に干すことで湿気があがり、ウイルスの活動を抑えることができます。



2月のイベント
0歳児健康診断
2月26日(火)
12:30~

○ 子どもの健康を願って、楽しい節分を!

- 節分といえば豆まき。他にも、柗の枝にイワシの頭を刺したものを門に立てておいたり、恵方を向いて太巻きを食べるなどの風習があります。
- 柗とイワシは鬼を追い払い、恵方巻きを食べると願い事が叶うとか。みなさんは今年どんな節分を過ごしますか…?



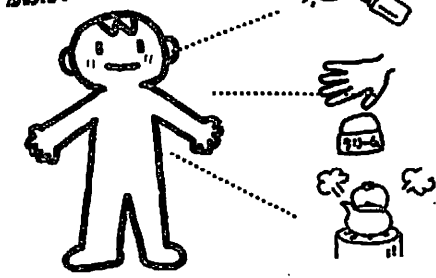
◎イラスト:しんぼけいこ (K・W)

子どもにも増えています 花粉症!

最近では、子どものうちに花粉症になる人が増えています。なぜ、子どもにも花粉症が増えたのかについては、スギ花粉の飛散量が増えたことや、大気汚染、気密性の高い住環境など様々な要因があげられています。症状があるお子さんは、耳鼻咽喉科専門医にシーズン前から相談することをお勧めします。そのお子さんにあった薬をうまく使用すれば、花粉シーズン中も快適な生活が送れます。



肌荒れ対策をしていますか?



くちびるの荒れには水分を多く取りましょう。リップクリームを使うのもよいでしょう

皮膚の荒れにはお風呂の後、保湿性のあるクリームなどで乾燥を防ぎましょう

部屋の空気の乾燥にも注意しましょう

アトピー性皮膚炎やアレルギー体質のお子さんは、医師に相談して肌に合った薬を使いましょう。