



ほけんだより 2月号

令和4年2月1日
すくすくどろんこの会
ほのおかこども園
統括看護師：山口 友恵
看護師：齋藤 真由美

寒さが厳しい毎日。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。お休みの日でも天気の良い日は、積極的に外遊びをしましょう。

2～3月は、花粉症のシーズンです。風邪の症状と紛らわしいですし、子どもはうまく症状を言えません。気になるときは、小児科や耳鼻咽喉科などで相談しましょう。

子どもの花粉症について

こんなサインに注意

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

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。

● 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。



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。



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。



● お湯で温める

しもやけの部分をもぬるま湯につけて、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。



● 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。



★登園についてのお願い★

37.5度以上の発熱、咳、鼻水、胃腸炎でのお休みが増えています。手洗い・手指消毒に努め、マスク着用（不織布）をお願いします。また、お休みした後の登園について、お子様の体調が戻り、解熱後 24 時間経過し、普通便、普通食が食べれるようになりましたら、登園をしてください。病み上がりで、早退する園児もおります。体調不良で病院で検査を受けた場合は、ご連絡ください。

外遊びの際に、地面の霜などで靴が湿ってしまう場合もあります。濡れた靴が翌日もそのままにならないよう、降園時にはご確認をお願いします。