



ほけんだより 2月号

田尻町立認定こども園 たじりエンゼル

まだまだ寒い日が続いていますが、歴の上では春です。

よく晴れた気温の高い日や風が強くと乾燥している日には、花粉が飛び始めます。

花粉により皮膚のトラブルや感染症にかかりやすくなる季節です。外出時はマスク・眼鏡・帽子などを着用し、帰宅時には服や髪についた花粉を落とすことでトラブルを最小限に防げます。

また、布団や洗濯物は屋内に干し、空気清浄機などを活用しましょう。併せて1時間に1回程度の換気も忘れずに行いましょう。



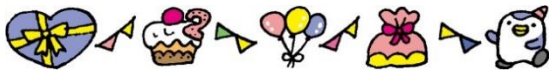
2月の予定

12 (水) 0~2歳児 身体測定

13 (木) 3歳児 身体測定

14 (金) 5歳児 身体測定

20 (木) 4歳児 身体測定



1歳でも花粉症になる？

花粉症になるのは小学生ころからと言われていましたが、最近は少ないながらも1歳過ぎでかかる子もいるそうです。小さい子はつらさを言葉で伝えることができないので、気になる症状が見られたら、一度病院の受診をお勧めします。

気になる症状

水っぽい鼻水が続く

外に出たときに目をかゆがる

目がくじくくじくしている

なってしまったら

- 花粉の飛ぶ時期は、布団を外に干さない
- 部屋に入るときは、花粉の付いた服を着替える
- 外から帰ったら、ぬれたタオルで顔をふく

せきが出るときのケア

1. 水分をとる

少しずつ水分を補給することで、たんが切れやすくなります。

2. 体を起こす

寝るときは、背中にクッションやたたんだ布団を当てて上半身を起こします。赤ちゃんは縦に抱っこしてあげましょう。

3. 加湿する

加湿器を使ったり、洗濯物を室内に干したりしましょう。



眠れないときは早めに病院へ

せきが長く疲れが出て、眠れないとますます体力を消耗します。夜、せきで寝つけないときは、早めに病院を受診しましょう。

冬のあせも・とびひに注意

あせもやとびひは夏だけではありません。最近は、厚着や暖房で体を温めすぎて、冬に出る子も増えています。床暖房の部屋に寝かせていたらあせもができた、という例もあります。冬の肌は寒さで血行がよくないため、湿しんが治りにくいといわれますので、早めに受診しましょう。

予防

- 厚着をさせない
- 室温の調節をこまめに
- 汗をかいたらふき、着替える
- 毎日入浴して肌を清潔に

小さい子は特に、背中にふれて汗をかいていないか、こまめにチェックしましょう

