



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

満川

まだまだ寒い日が続いていますが、歴の上では春です。

冬は厚着や暖房で体を温めすぎることにより、肌の乾燥やかゆみ、皮膚のトラブルが起こりやすい季節です。また、気温の上昇により、花粉も飛び始めます。室温や湿度を調整し、薄着とこまめなスキンケア、室内に花粉を持ち込まないようにこころがけましょう。

2月の予定



10 (火) 0~2歳児 身体測定

19 (木) 5歳児 身体測定

24 (金) 3歳児 身体測定

25 (木) 4歳児 身体測定



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、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



気管支ぜんそくについて

ハウスダスト、ダニ、ペットの毛などのアレルギー反応によって起こる気管支ぜんそく。呼吸が苦しくなり、たんが絡んだせきが出ます。



発作は軽度のものから呼吸困難を起こす重症のものまで多様。幼児期に発症することが多く、発作を繰り返すうちに気道が過敏になり、少しの刺激で発作が起きやすくなります。季節の変わり目は、体調を崩しやすくなるので注意してあげたいですね。

せきの対応

- 前かがみに座らせる
- 少しずつ水分を補給する
- 室内を清潔に保つ (ダニやハウスダストが原因の場合)



⚠ 呼吸困難を起こしたらすぐに病院へ

寝かせるより呼吸が楽になります。

家の中に花粉を持ち込まないために

花粉のシーズンは、家の中に入る前に花粉を取り除いて、室内の花粉の量を減らしましょう。

粘着テープで花粉掃除

衣類用の粘着テープを玄関に置いておき、服に付いた花粉を取り除きます。洋服をはたくと花粉が碎けて舞い散ってしまうので、気をつけて。



ツルツル素材の上着がお勧め

フリースやニットは花粉が付きやすい素材。花粉の多い季節に外出するときは、いちばん上に着るのは、花粉が付きにくいナイロンのウィンドブレーカーなどがお勧めです。

