



2月のほけんだより



2021/02/01

発行

緊急事態宣言が発令されてから3週間以上たちました。減少はしていますが、解除になるのはまだ難しそうですね。

1月中旬頃から三鷹市では発熱、嘔吐・下痢が流行っています。当園でも数名出ていましたが1週間ほど落ち着きました。まだ寒い日が続きますが、感染症対策をしながら体調管理していきましょう。

✿小児の花粉症✿



2月になると花粉症が気になりだします。最近はずいぶん子どもの花粉症も増えてきていて、年々症状が出るのが低年齢化しています。園でも、毎年目のかゆみや顔の腫れ、のどの違和感など訴えるお子さんが数名います。楽しく活動するため、きちんと予防対策をとることは大切です。症状がある場合は、早めに医師に相談しましょう。

《こんな症状があったら花粉症を疑って!》

- *目をこする(目の中が痒くなり、発赤・充血・目やに)
- *鼻をこする(くしゃみに続いて鼻水がでて頻繁にかむ)
- *くしゃみ連発(3回以上連発→一日5回以上)
- *口を頻繁にあける(鼻が詰まって息がしにくい)

《上手に鼻をかみましょう》

鼻汁はすすらず、きちんとかむ習慣をつけていきましょう。

こすもす組で保健指導もしていますが、すぐにはできるようにはなりません。

お家でも声を掛けるようにしてください。

- 1、ティッシュを二つ折りにして鼻を包むように押さえる。
- 2、片方ずつ鼻を押さえ、口から息を吸い、静かに「フン」をする。(強くかまないよう注意!)
- 3、鼻汁をきれいに拭き取りゴミ箱へ捨てる。

「伝染性膿痂疹(とびひ)」

原因：湿疹や発疹を掻いたり、ケガでできた皮膚の傷に細菌が入りこみ、感染する。かきむしった手を介して広がる。

水イボや湿疹を掻いてジクツとしていたら注意しましょう。あつという間に身体中に飛んでしまうことがあります。早めに皮膚科受診し、お薬を処方してもらいましょう。アトピー性皮膚炎のお子さんはバリア機能が低下していてかかりやすいです。注意しましょう。

『スキンケアをしましょう』



外気の温度や湿度が下がり、さらに暖房器具を使用し空気が乾燥してくると、子どもたちの肌はカサカサになってきます。肌が乾燥するとかゆみが生じ、皮膚を掻きます。掻くことによって角質層が傷つき、よりバリア機能が低下し、ケアをしなければ、さらに肌が乾燥していくという悪循環に繋がります。皮膚のバリアが低下すると水いぼやとびひなどの皮膚の感染症にかかりやすくなります。

乾燥が強いお子さんは入浴後と朝の2回保湿しましょう。毎日ケアしても改善されない場合は受診しましょう。園でもケアが必要な場合は、ご相談ください。

肌に直接触れる衣類は木綿が良いです。内側が起毛の物は肌に刺激を与え、また活動により暑くなり汗疹の原因になることがあります。爪も定期的に点検をしましょう。