



2月 ほけんだより

2025/2
発行

000

カラッと空気が乾燥し、手洗いや手指の消毒で手荒れをする季節ですね。手荒れがあると、手洗いや消毒が痛くてできなくなってしまったり、短い時間で済ませようとしてしまいがちです。手荒れ予防のために、朝と寝る前に保湿クリームを手に塗るようにしてピカピカな手を目指しましょう。暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続いています。空気が乾燥していると感染症が流行しやすくなります。引き続き、マスクや手洗いをしっかりと感染症対策を続けていきましょうね。



節分！1年で1番あぶない日！



「鬼は外！福は内！」と大きな声を出し、その1年、家族が無病息災で過ごすことを願うというものです。この豆まきに使われる豆ですが、従来は煎った大豆が使われることが多かったようですが最近では、豆まきをしたあと拾って食べることができるなどの理由から、殻付の落花生を使用されることも多くなっているようです。

『殻がついているから大丈夫！』と思う方もいると思いますが、安心してはダメです！

○豆まきは大豆や米でしましょう

殻付き落花生によるアレルギー反応

★またピーナッツの殻の粉

ピーナッツを踏みつけて粉々になった殻の粉

→喘息発作・目の腫脹・アレルギー鼻炎

★ピーナッツを食べる

→蕁麻疹・アナフィラキシー

★ふざげながらピーナッツを食べる

→気管に吸い込み窒息・肺炎

★また殻付きピーナッツを食べる

→ボツリヌス・ペットの寄生虫感染の危険

※アレルギーが怖いと思う方はお米をまくことをおすすめします！

大豆から殻付き落花生に代わった理由を調べてみると、「大豆をまくと、土がついてしまうのでまいてから拾って食べれない」「また後の片づけが楽である」という意見が多かったです。しかし、土やほこりがついた落花生を洗わずに、手で食べる。または口で割って食べる＝「清潔」と勘違いして食べることのほうが、危険です！危険な落花生より安全な大豆・お米を使用し鬼に思いきりぶつけて子どもたちの健康を願いましょう。



しもやけ・あかぎれのケア

○しもやけ

しもやけは、寒さが原因。

手足が冷え血行が悪くなるためにおこります。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。



○ケア

しもやけの部分をも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す。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。



○あかぎれ

あかぎれは空気が乾燥すると、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です。手の甲がさがさしたり、ひどいときはひびわれができて血が出たりします。

○ケア

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。



小児の花粉症

2月になり徐々に花粉症が気になりだします。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、目のかゆみを訴える子、のどの違和感など訴えるお子さんが毎年いますが、楽しく活動するため、きちんと対策をとることは大切です。症状がひどい場合は、早めに医師に相談しましょう。