



# ほけんだより

2019年 2月 りすのき保育園 NO.13

立春とはいえまだまだ、厳しい寒さが続きます。  
風邪などひかないように、気を付けてお過ごしください。

## 今月の予定

- |       |        |                                    |
|-------|--------|------------------------------------|
| 体の話   | 18日(月) | 耳の役割と仕組み                           |
| 0歳児健診 | 26日(火) | くるみの部屋<br>午後2時頃から、大池先生に診察していただきます。 |
| 身体測定  | 27日(水) | 全園児                                |

## こりす展について

今回のテーマは、「うんち」です。  
子どもが、うんち！ と言っては大笑いしている場面をよく見かけます。  
こんな時、どうしましょう。  
絵本などの紹介も致しますので、ご覧ください。

## 健康情報

昨年に引き続き、インフルエンザが流行しています。  
A型がほとんど という事でした。りすのき保育園でもジワジワと、感染しています。  
うがい・手洗いで予防し、休日は人が多く集まる場所には行かないようにしましょう。  
インフルエンザと診断された時は、園に必ずご一報ください。  
登園の際は登園許可書が必要ですのでご協力ください。  
体力が落ちているので、続けて他の感染症にかかってしまうこともありますので、  
しばらくは、食事や休養、睡眠をしっかりと、健康に十分注意してお過ごしください。

くしゃみ、鼻水、鼻づまりの症状が続くと、花粉症なのか、風邪なのか気になりますね。  
また、今年は花粉が沢山飛ぶそうです。  
症状が続く時は、早めに受診しましょう。

### かぜかな? もしかしたら花粉症?

はっぴー! の後に鼻水、鼻づまり、スギ花粉が飛ぶ季節だから、これまで花粉症ではなかった人も、「もしかしたら」と気になりますよね。

カゼ? 花粉症? ▼チェックしてみよう

<input type="checkbox"/> 熱はない	<input type="checkbox"/> くしゃみが連続して出る
<input type="checkbox"/> 目がかゆい	<input type="checkbox"/> 鼻水が透明でサラサラ
<input type="checkbox"/> 鼻づまりがひどい	<input type="checkbox"/> 他にアレルギーがある

たくさん当てはまったら、花粉症かもしれません。  
耳鼻科やアレルギー科を受診してみるといいですよ。

### 花粉症 早めの治療が勧められるわけは?

花粉症の症状の出はじめは、鼻の中の粘膜の炎症がまだ進んでいません。炎症がひどくなる前に治療を始めると早く元に戻せるので、重症の花粉症にならずにすみます。

鼻の症状がひどい時は耳鼻咽喉科、目の症状がひどい時は眼科に行きます。内科、小児科、アレルギー科などでも診療が受けられます。

## 冬の肌のトラブル なぜなるの?

かさかさ肌、あかぎれ

- 皮ふの表面には、水分喪失、紫外線、雑菌などをブロックしてくれるバリア機能があります。
- 健康な皮ふは、水分と油分のバランスが取れていて、バリア機能がきちんと働いています。
- 空気が乾燥すると水分がどんどん失われ、油分を作る皮脂膜も薄くなるため、バリア機能がこわれて皮ふはかさかさに。これが「乾燥肌」です。ひどくなるとあかぎれになります。

## 肌のトラブルを予防する 8つのポイント

- 肌が乾燥しやすいのは
- 顔: 目、ほお、口の周り、首
  - からだ: 手・ひじ、ひざ、すね、かかと
- ### かさかさ肌の予防法
- 1 部屋の加湿をする
  - 2 熱いお風呂や長湯は水分をうばうので×
  - 3 石けんは皮脂膜を落とし過ぎない「弱酸性」を
  - 4 お風呂でゴシゴシこすらず、泡で優しく洗う
  - 5 お風呂から上がった後、すぐに水分を押さえるようにふきとる
  - 6 クリームなどで早めに保湿
  - 7 十分な睡眠をとる
  - 8 栄養バランスのとれた食事をとる
- 新陳代謝をよくするため

2月も元気に過ごせますように