



ほけんだより

2020年 2月 りすのき保育園 NO.13

2月4日は立春。暦の上では春の始まりです。

今年は暖かい日が続きましたが、このまま春に向かうのでしょうか？

気温の変化で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

0歳児健診 14日(金) くるみの部屋

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 18日(火) 全園児

体の話 27日(木) 耳の役割と仕組み

こりす展について

今回のテーマは、「正しい姿勢」です。

姿勢がいいと、第一印象がとても素敵に見えます。そして、見た目だけでなく脳や体にもいい事が沢山ありますので、ご紹介いたします。

本などの紹介も致しますので、お手に取ってご覧ください。

健康情報

現在は、インフルエンザの流行は保育園内ではありません。しかし、地域では溶連菌感染症や、高熱の風邪も多いようです。今話題の、コロナウィルスの報道を聞くと心配になりますね。しかし、過度に不安になるより、他の感染症と同じように予防することで、防ぐことが出来るのです。それは、手洗いです。ウィルスのついた手で顔を触ることから感染する事が一番多いそうです。手には、本当に沢山の感染源になるものがついています。

洗えない時は、アルコールのシートで手を拭くことでもよいそうです。

因みに、感染症の診断を受けた時は、少し落ち着いてからで結構ですので、園にご一報ください。感染症によっては、医師に書いていただく「登園許可書」や、保護者に記入していただく「登園届」の提出をお願いしています。これらの書類は、りすのき保育園のホームページからもプリント出来ますし、園にもございます。

元気に保育園で過ごせるよう、心より応援しております。

今年は暖かいので、花粉も早く飛ぶのではないかとされています。

鼻水・鼻づまり・咳・目の充血の症状は、よく似ているので判断が難しいですね。

下記のチェック項目を見て、早めに医師の診察を受けましょう。

カゼゾーン

- 37度台の微熱がある
- のどが痛い
- 鼻水が粘っている
- せきが出てきた
- 目はかゆくない
- 2、3日目のピークの後、徐々にマンになっている

カゼの可能性大



あったかくして、休養しましょう

花粉症ゾーン

- 熱はない
- くしゃみが立て続けに出る
- サラサラの鼻水が出る
- 鼻づまりがひどい
- 目がかゆい
- 2週間以上、症状が続いている

花粉症の可能性大



病院で診断と治療を受けましょう

◎何科に行く？

鼻の症状がひどい場合は耳鼻科、目の症状がひどい場合は眼科、内科、小児科、アレルギー科でもみてもらえます。

◎診断はどうやって？

血液の中に花粉に対する抗体があるかどうか、また鼻の粘膜のアレルギー反応があるかどうかなどで診断します。

◎治療を早く始めると

点薬の投与が軽いうちに治療を始めると、炎症の進行を止めて、早く正常に戻せます。



赤くてヒリヒリ 舌なめ皮膚炎に注意

子どもがついくちびるをなめてしまう…口のまわりが赤くなり、ヒリヒリ痛い「舌なめ皮膚炎」になっていませんか？ 早く治すために、こんなことをしてあげてください。

マスクをつける

口のまわりの湿度が増すので、かゆみが軽くなりなめる回数を減らせます。



薬は入眠後に

リップクリームや薬はすぐになめてしまうので、眠っている間に塗ってあげてください。



ほかの原因に注意

乾燥以外にもなめてしまう理由があるかもしれません。食べ物や歯磨き粉がついたままになっていないか、よく見てあげてください。



2月も元気に過ごせますように