



2月ほけんだより

令和6年2月1日

大津市立和邇保育園

《身体計測》

- 1日(木) ばなな組
- 2日(金) ぶどう組
- 5日(月) めろん組
- 6日(火) りんご組
- 6日(火) いちご組

2月4日は立春です。「春の気が立つ」暦の上ではこの日から春になります。立春を過ぎると昼が少しずつ長くなり、気温もゆるやかに上昇していきます。しかし、まだまだ感染症には要注意です。1月中頃よりインフルエンザAとBが流行しています。引き続き正しい手洗いや手指消毒に取り組んでいきます。

《保健室より》 発熱は少なめでした。感染症の流行もありませんでした。風邪の症状が長引き、受診したら『中耳炎』と診断された子どもたちがいました。3歳くらいまでは、何度も繰り返すこともあります。中耳炎は、きちんと治さないと慢性化したり、滲出性中耳炎に移行する原因になります。処方された抗生物質は医師の指示どおり、最後まで飲みきりましょう。

《子どもの肌を守る冬のスキンケア》

子どもは肌の水分を保つ機能が未熟なため、大人よりも肌が乾燥しやすいです。

特に空気が乾燥する冬は、お子さんに湿疹などの肌トラブルが起こりやすい時期です。肌を守るためにスキンケアをしましょう。

お風呂はぬるめのお湯で。刺激の少ない石けんをよく泡立て、手のひらで優しく洗いましょう。水分が失われやすいお風呂上がりは、ローションをぬって水分補給をしたり、ワセリンで肌の表面に膜を作って保湿を心がけてください。

加湿器などで空気の乾燥を防ぐこともおすすめします



《くしゃみのしぶきは2メートル飛ぶ!?!》

は〜っくしょん!



マスクをつける

くしゃみの飛沫にはウイルスなどの病原菌が含まれていることがあるため、周囲に飛沫がかからないようにしましょう。

口元をティッシュや腕などでおおう

《花粉症治療はいつからすればいい?》

花粉症は、一度症状が出ると鼻の中の粘膜がどんどん敏感になり、悪化していきます。そうなる前に治療を始めれば、症状が出るのを遅らせたり、軽くしたりできます。

花粉が飛び始める1~2週間前には治療を始めましょう。



《正しい鼻のかみ方》

鼻がつまっているとき、「チーン!!」と左右の鼻を同時に強くかんでいる人はいませんか?

鼻水には細菌が含まれており、強くかんだ勢いで細菌が耳の中に流れ込んで炎症を起こし、耳が痛くなったり、耳だれが出たりする急性中耳炎という病気になってしまうことがあります。また、鼻の中の粘膜が傷ついて、鼻血がでることも…。

☆鼻をかむときは

- ①ティッシュで片方の鼻を押さえる
 - ②口から息を吸い、ゆっくり少しずつかむ
- 左右交互に何度か繰り返す



《笑って体も心も元気》

免疫力アップ! 笑うと、体に侵入したウイルスや細菌をやっつけてくれるナチュラルキラー細胞がパワーアップ! 風邪などにかかりにくくなります。

自分もみんなも幸せに! 笑うと、脳から幸せホルモンが分泌されてプラス思考になります。笑っているあなたを見ると周りの人もきっと笑顔になります。



《3月の乳幼児健診(和邇すこやか相談所の場合)》

予約方法はインターネットまたは電話528-2748(平日9時~17時)です。

2月1日(木)~健診日の1週間前まで予約可です。

健診	日程	対象者	会場
10か月	3月 6日(水) 午前	満10か月~1歳6か月	和邇すこやか相談所
1歳9か月	3月 21日(木) 午前	R4年6月生~2歳4か月	和邇すこやか相談所
2歳6か月	3月 6日(水) 午後	R3年9月生~3歳	和邇すこやか相談所
3歳6か月	3月 21日(木) 午後	R2年9月生~4歳1か月	和邇すこやか相談所