



9月 ほけんだより



令和5年9月1日
大津市立逢坂保育園

厳しい残暑がまだしばらく続きそうです。思いのほか暑さで体力を消耗しています。引き続き熱中症に注意して栄養と休息をしっかりととりましょう。

夏～秋の花粉症

アレルギーを引き起こす花粉は、1年を通して60種類くらい飛んでいます。この季節はカモガヤやススキ、キク科のブタクサ、ヨモギ、イネ科の植物が代表的です。

症状は くしゃみ、鼻水、鼻づまり→鼻炎

咳→気管支炎

目の痒み、充血、涙目→結膜炎

治療は 抗アレルギー剤の内服、点眼薬、点鼻薬など

予防は 付けない 吸い込まない 家の中に持ち込まない

ブタクサやヨモギの花粉はとても小さく、気管支の奥まで届いてしまい咳や喘息の原因にもなります。

風邪と間違いやすいのですが、風邪と違うのは、

・熱は出ない。

・**鼻水は無色透明でサラサラ。** 風邪の鼻水は次第に粘り気と色がつきます。

花粉は皮膚からも体に侵入します。乾燥肌でバリアが弱まっていると花粉が侵入しやすくなります。普段から皮膚を良い状態に保つようにしましょう。

症状に気付いたら早めに受診しましょう。

休み明けの子どもたちの様子

休み明け、元気に登園してくれるお子さんもいますが、中には床でごろんとしてなかなか動けない子、何となくいつものような元気のない子など気になるお子さんもいます。

お休み中、お家でもいろいろと楽しい計画をされていると思います。その中にぜひ休息する時間も入れていただいて、休み明けもみんな元気にスタートできたらいいなと考えています。



身体計測

5日(火) ひよこ・うさぎ組

6日(水) ぱんだ組

紫外線対策してますか

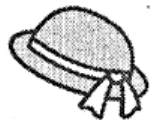
太陽の光を浴びることは、心身の健康を維持するために不可欠です。一つは午前中の光を浴びることで、セロトニンという神経伝達物質が体内で生成され、夜の睡眠の質を上げる効果があります。またセロトニンにはリラックス効果、ストレス解消、脳機能向上、免疫力向上効果があります。

もう一つは太陽光を浴びることで、ビタミンDが形成され骨を強くします。

しかし必要以上に浴びると逆効果で、紫外線によるダメージにより角膜の炎症や目の病気、皮膚のバリア機能低下や老化、皮膚がん等の皮膚障害や免疫力低下がおこります。

子どもの皮膚は大人の半分の薄さしかなく、とても繊細です。紫外線による影響を受けやすいため、強い日光を長時間浴びることは禁物です。

幼少期からの紫外線対策は必須です。



対策

- ・屋外では帽子をかぶる。つばの広いほうが効果的。
- ・日焼け止めクリームを塗る。子ども用もあります。
- ・UV加工を施した服を着用する。
- ・乾燥肌にならないようにする。入浴直後の保湿ケアが最も簡単で効果的。

風邪の時に風呂に入っても大丈夫？

熱がなければ入っても大丈夫です。風邪の時の風呂は疲れを取るためだけでなく、皮膚を清潔にすることが目的なので、汗や汚れが取れば十分です。

体力の消耗は避けたいので、お湯の温度は上げすぎず、湯冷めしない環境を作りましょう。

お子様が嫌がるようであれば無理に入れないで、部分的に蒸しタオルで拭いてあげたら気持ち良く休めると思います。