

# 健康だより

2024年 2月  
ともしび保育園

厳しい寒さのなかでも子どもたちは元気いっぱいです。1月下旬から2月は1年で最も寒くなる季節です。環境づくりに気を配り、体調の変化に注意していきます。お子さんの小さな変化でも気になることがあれば保育園にお知らせください。

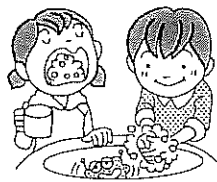
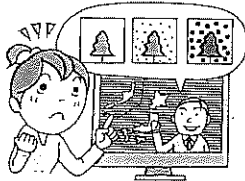


地域では、  
感染性胃腸炎、咽頭結膜熱、溶連菌感染症、インフルエンザ A  
新型コロナウイルス感染症が流行っています。

## <花粉症対策>

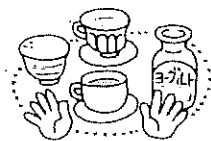
花粉症の季節です。少しでも快適な毎日を過ごせるように工夫していきましょう。近年は子どもの花粉症は増えています。鼻水・鼻づまり、目のかゆみ、肌荒れやかゆみなどの症状が出ます。症状が強い時には早めの受診をお勧めします。

花粉をつけない！ 持ち込まない！ ように気をつけましょう。



### ★花粉症におすすめの飲み物

- ・ヨーグルト飲料：乳酸菌が腸内環境を整え、免疫機能も向上します。
- ・緑茶・コーヒー・ハーブティ：緑茶に入っているカテキン、コーヒーのカフェイン、ハーブなどは抗アレルギー作用や症状緩和に効果があります。



## <鼻のかみ方>

鼻をかむときに、「チーン」と左右の鼻を同時に強くかんでいませんか  
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に流れて炎症を起こしてしまったり、鼻の粘膜が傷ついて鼻血が出てしまうことがあります。

1) テ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  
(左右交互に何度かくりかえす)



## <舌なめ皮膚炎に注意しましょう>

くちびるが乾燥して、ついなめてしまう…口のまわりが赤くなり、ヒリヒリ痛い皮膚炎になってしまう子が多いです。

早く治すために、こんなケアはいかがでしょうか。



★薬は眠ってから塗る

リップクリームや薬は、すぐになめてしまうので、眠っている間に塗るとより効果的です。

★口のまわりはよく拭きとる

食べ物がついたままだと、なめたくなくなってしまいますね。  
食べ物の汁などの塩分で赤みが出てしまうこともあります。



ほかにも、歯みがきの後などもしっかり拭きとるとよいでしょう

★その他

- ・マスクをして口まわりの湿度を保つ
- ・こまめに水分補給する

・部屋の加湿をする