

新年を迎えてあっという間に1か月たちました。進級に向けて生活リズムが少しずつ変わり、疲れが溜まりやすい時期です。十分な休息と睡眠をとるようにしましょう。また乾燥した空気や室内外の寒暖差などで体調も崩しやすい季節です。子ども達の健康に注意しながら春を迎える準備をしていきたいと思います。

👤 咳・鼻のケア

寒さや乾燥が続く2月は、咳や鼻水、鼻づまりの症状が出やすい季節です。日頃のケアで、症状の悪化や感染症の広がりを防ぎましょう。

★咳が出る時のケア

- ・室内を加湿し、乾燥を防ぐ
(湿度40~60%が目安)
- ・こまめに水分を取る
- ・ゆっくり休む



★鼻水・鼻づまりのケア

鼻水には、ウイルスやほこりを外に出す働きがあります。

👉 正しい鼻のかみ方

- ・片方ずつ、優しくかむ
 - ・強いかみすぎない
(中耳炎の原因になることがあります)
- 【乳児の場合】
- ・無理にかまず、必要に応じて吸引器を使用する
 - ・鼻の周りにはこまめに拭き、保湿をして肌荒れを防ぐ



🏥 受診の目安

次のような症状がある場合は、医療機関の受診をしましょう。

- ・発熱を伴う咳・鼻水
- ・黄色や緑色の鼻水が続く
- ・咳で眠れない、呼吸が苦しそう
- ・元気がない、食欲がない

❄️ しもやけ・あかぎれ

寒さと乾燥が続く冬は、しもやけやあかぎれが起こりやすくなります。毎日のちょっとしたケアで冬の肌トラブルを予防しましょう。

👤 しもやけ

寒暖差により血行が悪くなることで、指先や足先が赤くはれ、痒みや痛みが出ます。

★予防のポイント

- ・手袋・靴下で冷えから守る
- ・濡れた手足はすぐに拭き、乾かす
- ・サイズの合った靴を履く
- ・入浴で体を温め、血行をよくする

👤 あかぎれ

乾燥により皮膚が裂け、痛みや出血を伴うことがあります。

★予防のポイント

- ・手洗いはしっかりと水分を拭きとる
- ・こまめに保湿剤を使用する
- ・就寝前の保湿ケアも効果的



🏥 こんなときは注意

- ・赤く腫れて強い痛みがある
 - ・痒みで眠れない
 - ・傷から出血やじゅくじゅくがある
- 症状が強い場合は、医療機関を受診しましょう。

🌸 子どもの花粉症について

春が近づくと、花粉症の症状が出始めるお子さんも増えてきます。子どもの花粉症も増えているため、早めの対策が必要です。気になる症状があれば、無理をせず受診しましょう。

🌿 家庭でできる花粉症対策

- ・外出時は帽子・マスクを着用
- ・帰宅後は手洗い・うがい・洗顔
- ・服に付いた花粉をはらってから室内へ
- ・洗濯物は室内干しや乾燥機を活用
- ・室内はこまめに掃除・換気



👤 子どもの花粉症の主な症状

- ・くしゃみ・鼻水・鼻づまり
 - ・目のかゆみ・充血・涙目
 - ・鼻や目をよくこする
 - ・集中力が続かない、ぼんやりしている
- ※発熱がないのに鼻水やくしゃみが続く場合は、花粉症の可能性あります。

★お願い

- ・気管支拡張テープを貼付して登園する際は、テープに日付と氏名を記入してください。また、登園の朝に「貼用薬確認書」の記入をお願いします。
- ・毎月コドモンのアンケートにて、前月の予防接種の確認をしています。アンケートの回答をお願いします。
- ・アレルギー疾患を持つお子さんを対象に、新年度の生活管理指導表を配布しています。かかりつけの病院で記入をしてもらい、2月20日までに園に提出していただきますようお願い致します。新年度に間に合わない場合は、お弁当対応となりますのでご注意ください。