



2月 保健だより

2024年 さんいく保育園清澄白河



厳しい寒さが続いています。2月4日は、暦の上では立春で春を迎える時期とされています。子どもたちは寒さに負けず、外遊びを元気に楽しんでいます。食事、運動、睡眠を十分に取って免疫力を高め、寒い冬を元気に乗り越えていきましょう。

花粉症について



2~3月は花粉症のシーズンです。風邪とまぎらわしく、子どもは症状をうまく伝えられません。熱はないのにくしゃみや鼻水が長引く、目や鼻をよくこするなど気になる時は、小児科や耳鼻咽喉科などで相談しましょう。

症状	かぜ	花粉症
原因	ウイルス	花粉
発熱	37℃以上の発熱、高熱になることも	ほとんど出ない、あっても微熱
くしゃみ	それほど続けて出ない	何度も続けて出る
咳	のどが痛み、咳が出る	咳が出ることもあるが、喉は痛くない
鼻水	始めはサラサラ、次第に粘り気が出て色も付く	サラサラで透明
目	ほとんど何の症状も出ない	涙が出る、かゆみ、充血
期間	1週間程度	花粉が飛んでいる最中

*目や鼻の不快感で、なかなか寝つけず、よく眠れなくなります。そのため、昼間に元気に遊べなかったり、機嫌が悪くなることも。集中力が低下したり、心身の発達にも影響を及ぼす場合があります。



花粉と接する機会を減らそう

花粉症対策は、花粉に触れないようにすること。花粉に接する機会が多いほど、花粉症になる可能性が高くなります。花粉が増えるシーズンは、治療と予防をかねて、身の周りの花粉との接触を減らしましょう。

花粉を家に持ち込まないために

外干ししない

花粉が多く飛ぶシーズンは、洗濯物を外に干すのを控えましょう。

玄関で脱ぐ

外から帰ったら、コート類は玄関で脱いでつるすなど、室内に花粉を持ち込まないようにしましょう。

服からも取り除く

衣類をはたくと、花粉が舞い散って逆効果です。粘着テープなどで取り除く、花粉が付きにくいツルツルの素材の上着を選ぶなどがおすすめです。



新型コロナウイルス感染症が増えています!



全国的に新型コロナウイルスの感染者数が増加傾向にあり、「第10波」の到来とも言われています。引き続き、こまめな手洗いや手指消毒、換気、人が多い場所でのマスクの着用など感染対策を行いましょう。また、睡眠や食事をしっかり取り、体調を整えましょう。

***主な症状**: 発熱、頭痛、のどの痛み、咳、鼻水、倦怠感、味覚や嗅覚の異常、嘔吐や下痢など。(発熱がない場合もある)

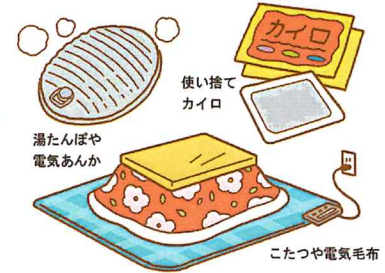
***登園の目安**: 発症翌日から5日を経過し、症状が改善かつ解熱(解熱剤を使用せずに解熱)後、1日経過するまで。治癒後登園時は**医師の意見書が必要**。

低温やけどにご注意を!



低温やけどに注意しましょう

低温やけどは、使い捨てカイロなど、身近なものになります。50度なら3分間押しつけているだけで、42度でも6時間触れていると、低温やけどを起こします。低温やけどは少しひりひりしたり赤くはれたりするだけですが、実際には皮膚の深いところに及んでいることがあります。子どもは症状をうまく言えないので、皮膚のはれが長引くときは、念のため受診しましょう。



低温やけどを防ぐには

電気毛布は寝る前ON、寝るときOFF
寝る前に電気毛布のスイッチを入れてふとんを温めておき、寝るときにはスイッチを切りましょう。

湯たんぼは体から離して
電気あんかや湯たんぼは、睡眠中に触れないよう体から少し離れたところに置きましょう。

はと組のお子さまへ



MR(麻疹・風疹)第2期予防接種はもうお済みですか。まだのお子さまは3月31日までに受けましょう!

* 今月の予定 *

0歳児健診: 2月21日(水) 9時半~

身体測定: ひよこ組 15日(木) あひる組 13日(火) うさぎ組 20日(火)

ひつじ組 14日(水) ろば組 16日(金) はと組 19日(月)

