



2月 ほけんだより

上庄ひいらぎこども園 2024年2月

梅の便りも届き始め、春はゆっくりでも確実に近づいてきていますね。とはいえ、まだまだ寒い日が続きますが、冷たい空気に入ることによって自律神経は整えられ、ストレスや病気に負けない強い体を作ります。休みの日は暖かい部屋の中だけで過ごさず、外あそびも楽しんでください。



冬のあせも・とびひに注意

あせもやとびひは夏だけではありません。最近、厚着や暖房で体を温めすぎて、冬に出る子も増えています。床暖房の部屋に寝かせていたらあせもができた、という例もあります。冬の肌は寒さで血行がよくないため、湿しみが治りにくいといわれますので、早めに受診しましょう。

予防

- 厚着をさせない
- 室温の調節をこまめに
- 汗をかいたらふき、着替える
- 毎日入浴して肌を清潔に

小さい子は特に、背中にふれて汗をかいていないか、こまめにチェックしましょう



春になるにつれ暖かくなって過ごしやすくなる…んですが、花粉症の人にとってはいよいよ辛い花粉のシーズンが始まりますね。対策は、症状が出る前から、がおすすめです。

そして、今まで花粉症ではなかった方も要注意。いつなってしまうかは人それぞれ。小さな子どもでも今は珍しくありません。なるべく花粉やアレルゲンとなるものを避けた生活を心がけてください。



1歳でも花粉症になる？

花粉症になるのは小学生ころからと言われていましたが、最近は少ないながらも1歳過ぎでかかる子もいるそうです。小さい子はつらさを言葉で伝えることができないので、気になる症状が見られたら、一度病院の受診をお勧めします。

気になる症状

水っぽい鼻水が続く

外に出たときに目をかゆがる

目がくじゅくじゅくしている



なってしまったら

- 花粉の飛ぶ時期は、布団を外に干さない
- 部屋に入るときは、花粉の付いた服を着替える
- 外から帰ったら、ぬれたタオルで顔をふく

節分(2月3日)は
旧大晦日、
立春(2月4日)は
旧正月

節分(2月3日)には、「鬼は外、福は内」と豆をまいて、季節の変わり目に起こりやすい病気や災害を鬼に見立てて追い払う、邪気払いの意味があります。鬼なんか寄せ付けない=風邪なんかには負けない体づくりをして、今年も毎日健康で元気に過ごしていきましょう！

