



2月 ほけんだより

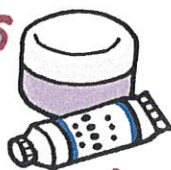
上庄ひいらぎこども園 2025年2月



まだまだ寒い日が続きますが、冷たい空気にふれることで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。感染予防の為に人込みは避け、帰ったら手洗いうがいも忘れずにしましょう。



アトピー性皮膚炎



冬土場のケア

冬の乾燥した空気は、アトピー性皮膚炎にも大敵。乾燥した皮膚はかゆみが強まり、ついひっかいて、そこからまた悪化することも。肌を清潔にし、とにかくこまめに保湿することが第一です！

ケア

- 保湿剤を、入浴後だけでなくこまめに塗る
- 軟こうなどを併用してかゆみを抑える



これってOK？

下痢のときの食事

下痢のときは、脱水状態にならないよう水分補給が大切。また、胃腸に負担の少ない食事をとりましょう。

お勧め

リンゴのすりおろし

整腸作用があるので、すりおろしや搾り汁を。

おかゆ、おじや

整腸作用があるので、症状が落ち着くまでは続けましょう。

やわらかく煮た野菜スープ

消化がよくなり、水分補給にもなります。

避けたいもの

柑橘類

腸を刺激して下痢を悪化させるので避けましょう。

パン、バター、チーズなど脂肪を多く含み、腸に負担をかけるのでNGです。

生野菜・繊維の多い野菜消化によくなく、下痢を悪化させるため避けましょう。

糖分濃度の高い物シロップなど



冬の乾燥した空気の中、保湿剤でよく使われるものに「ワセリン」があります。テレビCMや店頭で目にされた方もいらっしゃるのではないのでしょうか。乾燥肌のようにバリア機能が落ちた肌の保湿には有効なものです。例えば、手荒れは勿論、鼻をかみすぎて赤くなってしまった鼻や鼻周り、乾燥した唇、軽いやけどや軽い傷など、ご家庭でも使っている場合もあるでしょう。便利な塗り薬で園でも「ベビーワセリン」を常備しており、必要時に使用することがあります。危険性はほとんどないと言われてはいますが、100%かぶれない薬は存在しません。合わない人はいます。(※脂分が多いためニキビが出来やすい人や湿疹やあせもができてしまう人は、悪化してしまいます。)

おねがい

なので、園で使用することがあるという事をご理解していただき、使用した場合は報告させていただきますので、もし何度も異常が現れる時や気になる事があれば園にも教えてください。医療機関から使用不可と言われた事があるお子さま、また新たに言われた時は早目に園にも教えてください。よろしくお願いいたします。



※尚、医療機関より処方された塗り薬がある場合はこれまで通りそちらを優先させていただきます。