

# ほけんだより 2月



2018/2/1 厚生館保育園

2月3日は「節分」です。本来、「季節の変わり目」の意味で、季節が変わる「節目」を指しています。昔は季節の分かれ目に邪が入りやすいと考えられており、宮中行事の「追儼（ついな）」（厄や災難を祓い清める、鬼のお面をかぶった人を弓矢で追い払う）と邪気を追い払う「豆打ち」が合わさったものが「豆まき」の由来とされています。

1月に入り、インフルエンザの感染は、お正月のお休み中だけだったのが、後半に入り、インフルエンザA型とB型が出はじめ、水痘（水ぼうそう）も猛威を奮っています。子ども達の「鬼は～外」の豆まきで、インフルエンザと水ぼうそうウイルスを追い払えるといいですね

## 1月の感染症

インフルエンザ：6名 水痘（水ぼうそう）：14名 咽頭結膜熱（プール熱）：2名  
手足口病：3名 ヘルパンギーナ：1名 アデノウイルス：1名

国立感染症研究所によると、インフルエンザの患者数が1医療機関当たり51.93人となり、国が統計を取り出した平成11年以降では、17年3月の50.07人を超え最も多く、A型、B型の2種類のウイルスがほぼ同時期に流行していることが増加につながっているとの見解がありました。厚生館保育園では、インフルエンザに罹ったお子さんは、1月に入って2名ですが、ピークはこれから、油断をせず感染予防手洗い・うがい・咳エチケットと生活リズムを整えるよう心がけましょう。

それを上回り、水痘にかかるお子さんが多く、3才児クラスだけで、7名罹りました。感染経路が空気感染であるため収束は長引くことが考えられます。

その他に、夏に流行する感染症も出ていますので、お子さんの体調には十分注意をしましょう。

くしゃみ、鼻水



あれっ もしかして…と思ったら“花粉症”

花粉症とは

体の中には、悪いものが入って来た時に攻撃してくれる「免疫」という働きがあります。花粉症は、この免疫が花粉に対して過剰に反応しておこる「アレルギー」です。花粉症になると、くしゃみや鼻水、涙・がたくさん出ます。

カゼとの違いは？

カゼの原因は細菌やウイルス。免疫が弱っていると病原菌を攻撃できず体の中で増殖します。

ところが、花粉症などのアレルギーの場合は、免疫が頑張りすぎて、本当はそれほど体の悪くないもの（例えば花粉）まで攻撃してしまいます。

## 【粉症危険度セルフチェック】

①くしゃみが続けて何回も出る	②水っぽい鼻水がどんどん出てくる	③鼻づまりが酷い両方の鼻がつまる	④目が赤い、かゆい	⑤熱はないあっても微熱
⑥晴れた日や風の強い日に外出すると症状が悪化する	⑦のどがかゆいピリピリする	⑧涙が出る、目やにが増えた	⑨症状が1週間を超えて続いている	⑩毎年同じ時期に症状が出る



<p>あてはまった数が<b>8~10 高</b></p> <p>特に①~④すべてに当てはまる人は可能性が高いです。生活に支障が出るような場合は、お医者さんに診てもらいましょう。</p>	<p>あてはまった数が<b>5~7 中</b></p> <p>くしゃみが止まらない、目がかゆい…そんな場合は花粉症化も？マスクなどで対策すると、楽になるかもしれません。</p>	<p>あてはまった数が<b>4以下 低</b></p> <p>目のかゆみなどがなく、熱が高かったりする場合は花粉症ではなくカゼの可能性が。ゆっくり体を休めましょう。</p>
--	--	--

### 2月保健行事

- 5日（月）地域身体測定
- 6日（火）身体測定（2~5才児）
- 8日（木）身体測定（0,1才児）
- 9日（金）地域ベビーマッサージ・育児相談
- 16日（金）地域ベビーマッサージ・育児相談
- 19日（月）地域・0才児健診
- 23日（金）地域ベビーマッサージ・育児相談



**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

