

# ほけんだより 2月



2021/2/1 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、新型コロナウイルスがオミクロン株に置き換わり一気に感染が拡大しています。はと組、もも組の子どもはマスクの着用、幼児クラス全体で、食事は横並びに壁に向かって黙食するなど今まで以上に感染防止対策を徹底していきますのでご協力をお願いします。

「節分」の豆まきでこの邪気が追い払えることを切に願っています。

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

あてはまった数が8~10 高	あてはまった数が5~7 中	あてはまった数が4以下 低
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。	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。	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。



## 感染性胃腸炎が流行しています！！

### ○感染性胃腸炎とは？

主にウイルスなどの微生物を原因とする胃腸炎の総称です。

原因となるウイルスには、「ノロウイルス」「ロタウイルス」「サポウイルス」「アデノウイルス」などがあり、症状は腹痛・下痢・嘔吐・発熱です。「ロタウイルス」「アデノウイルス」による胃腸炎は、乳幼児に多く見られますが、「ロタウイルス」を予防するワクチンを接種するお子さんが増えたことで、かなり感染率が下がったようです。

### ノロウイルス・ロタウイルスによる感染性胃腸炎

1~2日の潜伏期間を経て、典型的には、吐き気・嘔吐・下痢・腹痛と37℃台の発熱が見られます。（症状の程度には個人差があります。）ノロウイルスを原因とする場合、症状が続く期間は1~2日と短期間ですが、ロタウイルスを原因とする場合は5~6日持続することもあります。また、ロタウイルスによる感染性胃腸炎の場合は、便が白色になることもあります。

### 2月保健行

8日（火）身体測定（2~5才児）

9日（水）身体測定（0,1才児）

18日（金）0才児健診

※2月のベビーマッサージはコロナの感染拡大により中止します。  
尚、3月は感染状況をみながらの開催とします。



**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