

ほけんだより 2月



2023/2/1 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「追儺（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27日のニュースで、新型コロナウイルスが2類(日本にある重篤な感染症)から5類(既に知られている感染症)に5月8日をもって分類されると国から発表されました。マスクの着用については、今後も検証していくようです。緩和されていくことはよいこととは思いますが、今後どうなっていくのかまだまだ心配の種は尽きませんね🍀



…知ってますか？

子どもの冬のスキンケア

きれい＝乾燥していない？

子どもの肌 VS 大人の肌



皮膚の表面にあり、バリア機能や保湿機能を備えている「角質層」。この層の厚さが、子どもは大人の1/2～1/3しかないと言われています。薄い分だけ不安定で、水分も出て行きやすいのです。

乾燥してかゆくなると、子どもはかきむしって角質層を破壊し、余計に乾燥したり、とびひなどの新たなトラブルの原因に…という悪循環に陥ってしまいます。そうなる前に、かゆくならないようにしてあげるのが大切。

お風呂上がり、どっちが優先？

すぐさま保湿 VS しっかり乾かす

お風呂から上がったならなるべく早く、水分が完全に乾く前にクリームなどで潤いに蓋をして、保湿を。5分以内の保湿が効果的。



汚れは擦らないと落ちない？

しっかり落とす VS 優しく落とす

お風呂で洗う時はごしごし擦らず、石けんをしっかり泡立て、手で優しく洗ってあげてください。十分きれいになります。

風呂上がりには、柔らかく清潔なタオルで肌を押さえるようにして水分を吸い取ります。



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。

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 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。	あてはまった数が5~7 中 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。	あてはまった数が4以下 低 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。
---	---	---

2月保健行事

6日(月) 身体測定2~5才児

10日、17日、24日(金) ベビーマッサージ・育児相談

8日(水) 身体測定0,1才児

13日(月) 0才児健診