

ほけんだより 2月



2024/2/1 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。

今年の冬は暖冬とは故、まだまだ寒い日が続き湿度が低いことで、ウイルスの活動も活発です。感染症もまだ流行する可能性がありますので、ご家庭でも手洗い、うがい、咳エチケットで感染予防をしましょう！！



感染性胃腸炎が流行する季節です！！

○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。



…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しかないとされています。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。



2月保健行事

6日(火) 身体測定0,1才児

8日(木) 身体測定2~5才児

19日(月) 0才児健診

2日、9日、16日(金) ベビーマッサージ・育児相談

