

ほけんだより 2月



2025/2/3 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。

お正月明けで、インフルエンザに感染したお子さんが確認されましたが、広がることもなく収束をしています。ちらほらと伝染性紅斑（リンゴ病）かな？と思われるお子さんもいましたが、受診をしても疑いで終わったり、そうではなかったりと…(;´∨´)

まだまだ、乾燥している時期で、ウィルスの大好きな季節です。手洗い、うがい、咳エチケットで感染を予防しましょう。

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。

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

【粉症危険度セルフチェック】

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月保健行事

4日（火）身体測定（2~5才児）

6日（木）身体測定（0,1才児）

17日（月）0才児健診

ベビーマッサージ・育児相談

14日、21日、28日（金）に開催します。



アトピー性皮膚炎

冬場のケア



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

