



2月のほけんだより



2月3日は節分。「鬼は一外！ 福は一内！」の元気なかけ声とともに、たくさんの豆が飛び交います。でも、空気中を飛んでいるのは豆だけじゃありません。目にみえなくても、インフルエンザやかぜのウイルス、そろそろ花粉も飛び始めます。まだまだ油断せず、手洗い・うがいをし、予防に努めましょう。みらいこども園では1月中旬頃よりインフルエンザで欠席したお子さんが多く見られました。近隣の保育園ではインフルエンザA型に2回罹患したお子さんがいました、インフルエンザに罹ると免疫力が低くなるので感染症を発症しやすくなったり治りにくくなったりしますので体調管理には十分に気を付けましょう。

嘔吐を伴うおなかのかぜ 看病するときの注意点

Q. 水分摂取の方法は？

A. 少量をこまめにとります。一度にたくさん飲むと、かえって嘔吐の引き金に。また、嘔吐後は少し胃を休めてからにしましょう。

Q. 寝るときは？

A. 嘔吐物で窒息しないように、顔を横に向けて寝かせます。タオルや枕で角度を緩くつけるのも良いかもしれません。

Q. 危ないのはどんなとき？

A. 特に小さな子どもは脱水症状を起こすと危険です。水分がまったくとれない、おしっこの量が少ない、見るからにぐったりしているなどの様子が見られたら受診しましょう。



冬の肌のトラブル

なぜなるの！

- 皮ふの表面には、水分喪失、紫外線、雑菌などをブロックしてくれるバリア機能があります
- 健康な皮ふは、水分と油分のバランスが取れていて、バリア機能がきちんと働いています。
- 空気が乾燥すると水分がどんどん失われ、油分が作る脂質膜も薄くなるため、バリア機能がこわれて皮ふはカサカサに。
これが「乾燥肌」です。
ひどくなるとあかぎれになります

カサカサ肌の予防法

お風呂でゴシゴシこすらず泡で洗いお風呂から上がった後水分を押さえて拭き取りクリームなどで早めに保湿しましょう。

