



ほけんだより 2月



2021年2月 あおやぎ保育園

寒い日が続いたり、急に暖かくなったりと体調を崩しやすい気候ですね。まだまだ新型コロナウイルスも猛威を振るっている状況です。引き続き、手洗い・うがいをして予防をしていきましょう。

子どもの花粉症について

こんなサインに注意

花粉症の症状があっても熱がないなら大丈夫と油断しがちですが花粉症の症状が続くと不快だけでなく、さまざまな問題を招く恐れがあります。

花粉症の三大症状

くしゃみが出る

鼻水・鼻づまりが続く

目をこする

●口をいつも開けている

しつこい鼻づまりのために、口呼吸になります。乾いた空気が口からのどに入るため、風邪などをひきやすくなるおそれがあります。

●なかなか寝ない

●日中元気がない、きげんが悪い
息苦しさのために、よく眠れなくなります。そのため、屋間に元気に遊べなかったり、きげんが悪くなったりします。小学生になると、授業に集中できないなどの問題が起こってくることも。



冬は空気が乾燥しているため、鼻や喉の粘膜が弱くなりコロナだけでなく、風邪などにかかりやすくなります。部屋の加湿や水分補給だけでなくマスクをつけることでも乾燥を防ぐことができます。暖房をつけていると忘れがちですが定期的な換気で空気の入れ替えも忘れないようにしてください。

お部屋の

温度は 18～20℃

湿度は 40～60%

1時間に1回は換気をしましょう。



花粉と接する機会を減らそう

花粉症対策は、花粉に触れないようにすること。花粉に接する機会が多いほど、花粉症になる可能性が高くなります。花粉が増えるシーズンは、治療と予防をかねて、身の周りの花粉との接触を減らしましょう。



花粉を家に持ち込まないために

外干ししない

花粉が多く飛ぶシーズンは、洗濯物を外に干すのを控えましょう。

玄関で脱ぐ

外から帰ったら、コート類は玄関で脱いでつるすなど、室内に花粉を持ち込まないようにしましょう。

服からも取り除く

衣類をはたくと、花粉が舞い散って逆効果です。粘着テープなどで取り除く、花粉がつきにくいツルツルの素材の上着を選ぶなどがおすすめです。

目安を守って、元気に登園しよう

熱や嘔吐・下痢などからの病み上がりは、家では元気でも園で長時間過ごすまでには回復していないことはよくあります。そんな時期に無理をすると、ぶり返してかえって長引くおそれがあるので、登園再開の目安を守って、しっかり回復する時間をとってください。

インフルエンザなどの感染症は、登園再開の目安が決まっています。診断を受けたら、園にご連絡ください。



熱

- ・前日に37.5度を超える熱が出ていない
- ・解熱剤を使ってから24時間たっている

おう吐

- ・前日(24時間以内)におう吐がない
- ・食べたり飲んだりしても吐かない

下痢

- ・前日(24時間以内)に、水のような便の出た回数が1回まで
- ・通常の食事を食べても下痢の回数が1日に数回



ほけんだより 2月



2021年2月 あおやぎ保育園

寒い日が続いたり、急に暖かくなったりと体調を崩しやすい気候ですね。まだまだ新型コロナウイルスも猛威を振るっていますので引き続き、手洗い・うがいをして予防をしていきましょう。

子どもの花粉症について

こんなサインに注意

花粉症の症状があっても熱がないなら大丈夫と油断しがちですが花粉症の症状が続くと不快だけでなく、さまざまな問題を招く恐れがあります。

花粉症の三大症状

くしゃみが出る

鼻水・鼻づまりが続く

目をこする

●口をいつも開けている

しつこい鼻づまりのために、口呼吸になります。乾いた空気が口から入るため、風邪などをひきやすくなるおそれがあります。

●なかなか寝ない

●日中元気がない、きげんが悪い
息苦しさのために、よく眠れなくなります。そのため、屋間に元気に遊べなかったり、きげんが悪くなったりします。小学生になると、授業に集中できないなどの問題が起こってくることも。



花粉と接する機会を減らそう

花粉症対策は、花粉に触れないようにすること。花粉に接する機会が多いほど、花粉症になる可能性が高くなります。花粉が増えるシーズンは、治療と予防をかねて、身の周りの花粉との接触を減らしましょう。



花粉を家に持ち込まないために

外干ししない

花粉が多く飛ぶシーズンは、洗濯物を外に干すのを控えましょう。

玄関で脱ぐ

外から帰ったら、コート類は玄関で脱いでつるすなど、室内に花粉を持ち込まないようにしましょう。

服からも取り除く

衣類をはたくと、花粉が舞い散って逆効果です。粘着テープなどで取り除く、花粉がつきにくいツルツルの素材の上着を選ぶなどがおすすめです。

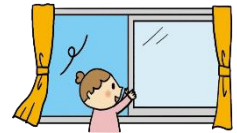
冬は空気が乾燥しているのも、鼻や喉の粘膜が弱くなりコロナだけでなく、風邪などにかかりやすくなります。部屋の加湿や水分補給だけでなくマスクをつけることでも乾燥を防ぐことができます。暖房をつけていると忘れがちですが定期的な換気で空気の入れ替えも忘れないようにしてください。

お部屋の

温度は 18～20℃

湿度は 40～60%

1時間に1回は換気をしましょう。



< 加湿器のお手入れはしていますか？ >

発熱・咳・だるさ・息苦しさなど新型コロナウイルス感染症と同じ症状が加湿器内に繁殖したカビや細菌が原因になることもあります。タンクの水は毎日交換、定期的にフィルターを掃除して正しくメンテナンスをしましょう。

豆まき、ちょっと工夫しましょう

2月3日は節分の日。豆まきは楽しい行事ですが、いり豆は窒息の原因となりやすい食べ物です。のどにつまらせたり、くだけた豆が気管に入り、誤嚥ごえんを生じることがあります。3歳ごろまでは食べさせないようにしましょう。くだいた豆も危険です。また、家の中にまいた豆を拾って口に入れないように注意しましょう。

豆を食べるときは……

●落ち着いて食べる

きちんと座らせ、大人が見守る場所で食べさせましょう。



●水分をいっしょにとる

のどをうるおして、飲み込みやすくします。

こんなものにも要注意！

いり大豆やナッツ類も3歳までは食べさせないように。



いり大豆

ピーナッツ

アーモンド