



2月

# ほけんだより

平成29年2月1日

南日野保育園



厳しい寒さを感じる日々が増えてきました。朝夕は冷たい空気に子どもたちも寒さを訴えています。日中は日差しが出ると心地よく元気に活動に参加しています。天気予報では雪が降ると言われ、子どもたちは雪遊びを楽しみにしていますが、雪が積もる事はなく、期待を膨らませています。インフルエンザが巷では大流行と言われる中、保育園では殆ど感染がなく、予防する事の大切さを感じています。肌の乾燥やしもやけ等も見受けられ、スキンケアや感染症予防をしていきましょう。

## ～健康台帳の追記について～

子どもたちの健康状態の把握を行うために、健康台帳の追記を1年に1回行っています。各クラスの懇談会終了後に健康台帳の追記をして頂いておりますが、まだ追記されていない方は**2月10日(金)**までに追記をお願いします。母子手帳を忘れずにお持ちください。

### アトピー性皮膚炎 冬土場のケア

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ある。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

### 冬のお世もどびひに注意

お世もやとびひは夏だけではなくありません。最近は、厚着や暖房であたためすぎて、冬になる子も増えていきます。床暖房の部屋に寝かせたらお世もができた、という例もあります。冬の肌は寒さで血行がよくないため、湿しんが治りにくいと言われますので、早めに受診しましょう。

**予防**

- 厚着をさせない
- 室温の調節をこまめに
- 汗をかいたらふき、着替える
- 毎日入浴して肌を清潔に

小さい子は特に、背中にもふれて汗をかいていないかまめにチェックしましょう

### かぜからくる急性中耳炎に注意

かぜをひいた後、気をつけたいのが「急性中耳炎」。鼻水が耳管（鼻と耳をつなぐ管）を通して耳に流れ込み、炎症を起こします。子どもは耳管が短くて太いため、急性中耳炎になりやすいのです。

**症状**

- 高熱
- 一時的な難聴閉そく感
- 激しい耳の痛み

**予防**

- 鼻水はこまめにとる
- はなは強くかまない。片方ずつ、やさしくかむ

繰り返しやすい、**分泌性**中耳炎に移行しやすいので、きちんと治すことが大切

### 子どもが嘔吐したら……

**ここをを確認!**

- おなかを痛がったり、下痢をしていないか?
- 食べすぎや飲みすぎはなかったか?
- 吐く前に食べたものは何だったか?
- 吐く前に頭やおなかを打っていないか?
- 熱はないか?

吐いた後ぐったりしている、機嫌が悪いなど、様子によっては急いで受診しましょう!

**何度も吐き続けるときは……**

- 食べ物や飲み物を与えず、安静にする
- 吐いたものが気管に入らないように、上体を起こすか、顔を横に向けて寝かせる

**吐き気が治ったら……**

- せゆや麦茶、野菜スープなどを、ひと口ずつゆっくり飲ませる