



2月のほけんだより



平成 30 年 2 月 1 日 みなみひの保育園

厳しい寒さが続いています。全国的にインフルエンザが流行していますが、みなみひの保育園でも 1 月中旬にインフルエンザが発症し始め、幼児を中心に一気に広がってしまいました。保護者の皆様におかれましては、終息までしばらく、感染拡大防止にご協力をお願いいたします。なお、1 月 23 日に予定していました保健指導は、インフルエンザによる欠席者多数のため、中止とさせていただきます。

～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 16 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。

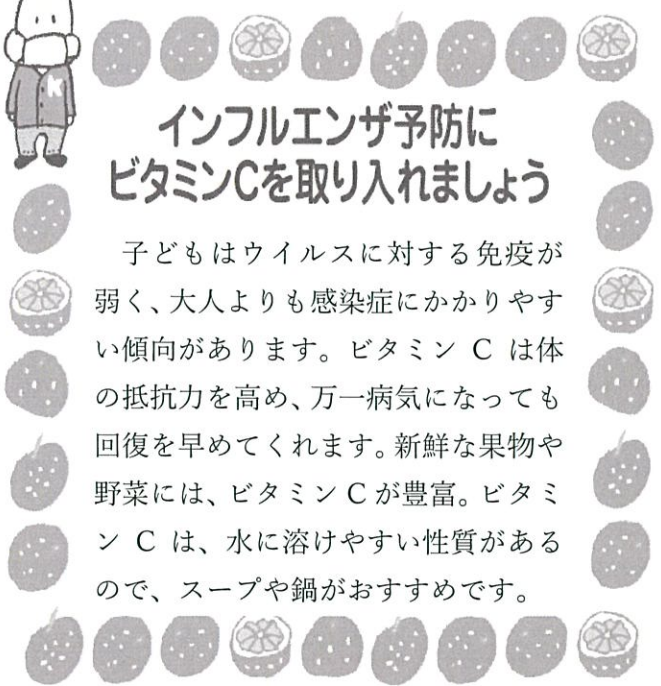
インフルエンザがはやっています

予防のために、手洗いと咳エチケットを。また登園時、手指のアルコール消毒をお願いします。人ごみへの外出はなるべく避けるようにしましょう。罹ってしまったら、保育園にご連絡ください。治って登園するときには「登園許可証」を担任にご提出ください。



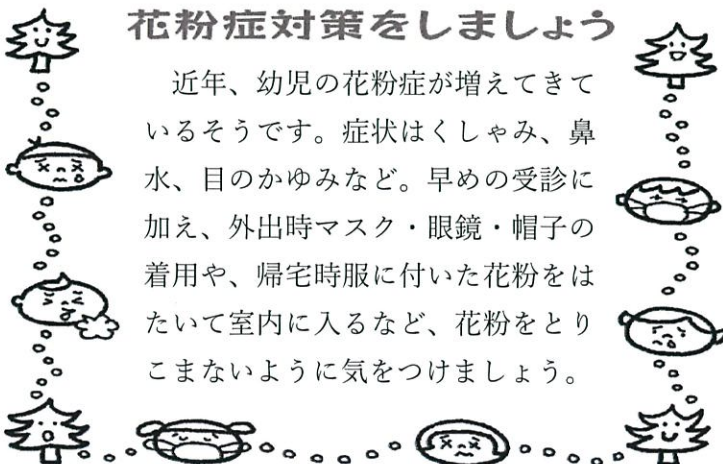
インフルエンザ予防に ビタミンCを取り入れましょう

子どもはウイルスに対する免疫が弱く、大人よりも感染症にかかりやすい傾向があります。ビタミン C は体の抵抗力を高め、万一病気になっても回復を早めてくれます。新鮮な果物や野菜には、ビタミン C が豊富。ビタミン C は、水に溶けやすい性質があるので、スープや鍋がおすすめです。



花粉症対策をしましょう

近年、幼児の花粉症が増えてきているそうです。症状はくしゃみ、鼻水、目のかゆみなど。早めの受診に加え、外出時マスク・眼鏡・帽子の着用や、帰宅時服に付いた花粉をはたいて室内に入るなど、花粉をとりこまないように気をつけましょう。



アトピーが先? 食物アレルギーが先?



アトピーと食物アレルギーは併発しやすい疾患です。以前は、食物アレルギーが原因でアトピーになると言われていました。しかし最近では逆に、アトピーで皮膚のバリアが壊れてアレルギーが侵入し、アレルギーを発症しやすくなると言われています。小麦入りの石けんで小麦アレルギーを発症した例もありました。

アトピーのケアでその後のアレルギー発症率を減らせます。保湿のほか、就寝中に掻かないように手袋をつけるなど、上手に工夫を。

