

2 がつ

# ほけんだより

H31.2.5 看護師 宮原博子

今年は暖冬…といえども、やっぱり寒いですね。霜で白くなった園庭の遊具に、ちいさな指を赤らめながらお絵描きしたり、白い息をかけて霜を融かして楽しんでみたり。子どもらしい発想で、冬を感じながら過ごしている姿を見かけます。大人になると寒さのあまり、つい背中を丸めがちとなってしまいます。姿勢が悪いと血行も悪くなります。時々ストレッチして体をほぐして温めましょう♪



◎ 花粉症の季節が近づいてきました。九州地方は2月中旬から花粉のシーズンが始まるとのことです。また、飛散量も多いと予測されているそうです。

### —主な花粉の飛散時期—

スギ科：1～4月（一番多いといわれています）

ヒノキ科：2月初め～5月初め

イネ科：3月末～10月半ば



◎ 子どもにも増えている花粉症。サインが見られたら、専門医を受診するようにしましょう。

- ・しきりに目をこする。
- ・白目が充血している。
- ・鼻水が出る、よくくしゃみをする。

※目の充血やかゆみなどの症状がある場合は、はやり目などの感染症の可能性も考えられるため、保護者の方へ連絡して、専門医受診をお願いすることがあります。ご了承ください。

### ◎ おうちでできる花粉症対策

- ・マスク、眼鏡、帽子の着用
- ・表面がすべすべした素材のコートの着用
- ・玄関を開ける前に、衣類や髪をよく払ってから入室する。
- ・洗濯物の外干しを避ける

など



ひかり	インフルエンザ A	1名
	アデノウイルス感染症	1名

にじ	インフルエンザ A	1名
	アデノウイルス感染症	1名
	RS ウイルス感染症	1名
	ヘルペス性口内炎	1名

そよかぜ	インフルエンザ A	2名
以上児（3.4.5 歳児）		なし

## ↑ \* \* \* ↑ \* \* \* ↑ \* \* \* スキンケアって必要なの？

肌には、空気中のウイルスや雑菌、アレルゲンから身体を守る働きが備わっています。皮膚の一番表面にある角質は、肌の水分を保ち、有害物質の侵入を防ぐバリア機能を持っています。皮膚が乾燥してしまうと、角質に小さなひび割れができ、皮膚の水分が逃げだすだけではなく、空気中の有害物質やアレルゲンの侵入を許してしまいます。そのため保湿クリームやワセリンを用いて保湿することはとっても大切なのです♪

