



# ほげんだより2月

中妻子供の家保育園

2020/02/03 発行



2月は節分・立春を迎え季節は少しずつ春に向かっていきます。でも、寒さの厳しい日もあると思います。油断せずに体調管理はしっかりと続けていきましょう。

## 異常行動に気をつけて

インフルエンザにかかったとき、突然こんな行動をとることがあります。



- ・走り出す
- ・飛び降りようとする
- ・泣きながら部屋の中を動き回る など

薬を服用していなくても異常行動が見られたという報告もあります。万が一の事故に備え、次のような対策をしてください。

- ・玄関とすべての部屋の窓を施錠する
- ・ベランダに面していない部屋で寝かせる
- ・一戸建ての場合はできる限り1階で寝かせる

特に発熱から2日間は注意が必要です。命にかかわる重大な事故になることも。見守りの徹底をお願いします。



## 赤くてヒリヒリ 舌なめ皮膚炎に注意

子どもがついくちびるをなめてしまう…口のまわりが赤くなり、ヒリヒリ痛い「舌なめ皮膚炎」になっていませんか？ 早く治すために、こんなことをしてあげてください。

### マスクをつける

口のまわりの湿度が増すので、かゆみが軽くなりなめる回数を減らせます。



### 薬は入眠後に

リップクリームや薬はすぐになめてしまうので、眠っている間に塗ってあげてください。



### ほかの原因に注意

乾燥以外にもなめてしまう理由があるかもしれません。食べ物や歯磨き粉がついたままになっていないか、よく見てあげてください。



## 「ぎゅ」と背中が丸まること」

### ◎猫背だとやる気がない？

姿勢がいいと「スツとして」ポジティブな印象。反対に猫背だと、やる気がなさそうに見えることも。



### ◎猫背で体が悲鳴をあげている

頭は本来、背骨の真上で支えられるはず。その重さは約6kgで、なんとスイカと同じくらい。でも猫背だと脊骨で支えきれず、首や

肩の筋肉に負担をかけることに。筋肉の負担は神経にも悪影響を及ぼし、肩コリや頭痛、イライラ、やる気の喪失などにつながります。

### ◎スマホが猫背を招いている

スマホを見ると、うつむきかげんで首を前に出す人は要注意。それは立派な猫背です。スマホを使うときは顔の前まで上げて、首をスッと伸ばしましょう。



## どっちが先？

### 『アトピー性皮膚炎と食物アレルギー』

アトピーと食物アレルギーは併発し易い疾患です。以前は食物アレルギーが原因でアトピーになるといわれていました。

しかし、最近は逆に、アトピーが皮膚のバリアを壊してアレルギーを発症し易くするといわれています。アトピーのケアでその後の発症率を減らすことができます。

皮膚の保清、保湿を大切にして皮膚のバリア機能を高めましょう。