

2月のほけんだより

R2.2.6 うのすまいほいくえん 担当おおばまさこ



今年の冬は、比較的暖かな日が続いていますが、今の季節はかぜやインフルエンザウイルスが最も活動する季節です。新型コロナウイルスの国内感染の報道もでています。お出かけの際はご注意ください。予防には十分な睡眠、栄養を摂り身体の免疫力をアップし、手洗い、うがい、マスクの着用を心がけましょう。そろそろ花粉の飛びかう季節です。花粉症にも気をつけましょう。



風邪と花粉症の違い

かぜ		花粉症
それほど続けて出ない	くしゃみ	何回も続けて出る
粘り気があり、色もついている	鼻水	透明でさらさらしている
ほとんどない	目の症状	かゆみ、充血、涙が出る
37度以上の発熱	熱	ほとんどない
とくになし	遺伝性	家族にアレルギー体質の人がいる
短期間（1週間程度）で治る	発症の期間	花粉が飛んでくる時期は症状が出る
変化はない	天候	症状に変化がある

★インフルエンザは今が流行中です。手洗い、うがい、マスク着用など基本を守って予防しましょう。

冬場に多いおう吐・下痢

この時期、気をつけたいのが「ウイルス性胃腸炎」。ノロウイルス、ロタウイルスなどに感染すると、おう吐と水のようなひどい下痢が起こります。高熱はあまり出ませんが、おう吐や下痢で体内の水分が失われ、脱水症状になると危険です。何よりもまず水分補給を心がけ、安静にして過ごしましょう。

おう吐・下痢のケア



子ども用イオン飲料や湯冷ましを少しずつ、こまめに与える

おしりはこすらずにお湯で洗い、タオルで軽く押さえて水分をふき取る

ノロウイルス感染も釜石市内で出ています。下痢・嘔吐などに注意しましょう。



肌のトラブルを予防するポイント

- ☆部屋を加湿する。
- ☆熱いお風呂や長湯は水分をうばう。
- ☆石鹸は、弱酸性を使う。
- ☆お風呂でゴシゴシ洗わない、泡でやさしくあらう。
- ☆お風呂から上がった後、すぐに水分を押さえるように拭き取る。
- ☆クリームなどで早めに保湿する。
- ☆十分な睡眠をとる。
- ☆栄養バランスのとれた食事をとる。

花粉をガードする方法

マスクをする。

花粉を吸いこむ量をかなり減らせるよ。

ガラガラうがいをする

鼻や口からのどに流れた花粉をうがいで追い出そう

顔を洗う

花粉が付きやすいのは頭と顔。外から帰ったら顔を洗う。花粉症予防に効果があります

すべすべの服

表面がすべすべした布地の服なら花粉が付きにくいよ。頭は帽子をかぶると花粉が付くのを防げるよ

乾燥しやすいのは

目・頬・口の周り・首・手・肘・膝・すね・かかと

