ほけんだより

2022年 2月
友田 保育園

寒い日が続いていますが、2月3日には「立春」を迎え、少しづつ春に近付いて行
体調に気をつけて、元気に遊び、寒さに負けない丈夫な身体をつくりましょう。

先月の子供達の様子

・1月は、ひよこ0組で手足口病の発病がありました。
・中旬から、嘔吐・下痢・腹痛の胃腸炎の症状でお休みや早退のお子さんが増えました。
・その他に、発熱、咳、鼻水、体調不良、不機嫌、ものもらいでお休みのお子さんがいました。

新型コロナウイルス感染症が流行して、もう3年目になりました。

☆ 感染予防を続けましょう。・・・ 手洗い・マスク・換気

☆ 体調に敏感になりましょう。

発熱　咽頭痛　鼻水　咳　全身倦怠感　頭痛　関節痛　嘔気嘔吐　など

☆ 症状があったら早めに相談しましょう。・・・

①かかりつけ医
②東京都発熱相談センター電話番号03－5320－4592

子どものスキンケア

☆スキンケアの基本は、清潔と保湿・・・洗身、洗顔、洗髪で・・・皮膚を清潔にしましょう。
そして、保湿剤を塗りましょう。

☆子どもの肌は、バリア機能が未発達・・・ 乾燥すると、バリア機能が低下します。
乾燥肌が進むと、あかぎれ、発疹など皮膚トラブルが出やすくなります。

あかぎれ――皮膚が極度に乾燥し、潤いがなくなると、外からの刺激を受けやすくなり、割れて炎症を起こします。
・・・ワセリン軟膏などの保湿剤を塗ります。ジクジクしている時は受診しましょう。

しもやけ――皮膚が温度差に耐えられなくなり、血行が悪くなることで起こります。
・・・手足を急な温度変化にさらさないように、くつ下、手袋を使いましょう。

口周りの皮膚炎――唇や口のまわりが赤くなりヒリヒリ痛くなります。
・・・リップクリームやワセリン軟膏などを眠っている間に塗ってあげましょう。

花粉が飛び始めています。

くしゃみ
連続で
何度もでる

鼻水
透明で
サラッとしている

目
かゆみがでる

熱
ほとんどない