



ほけんだより

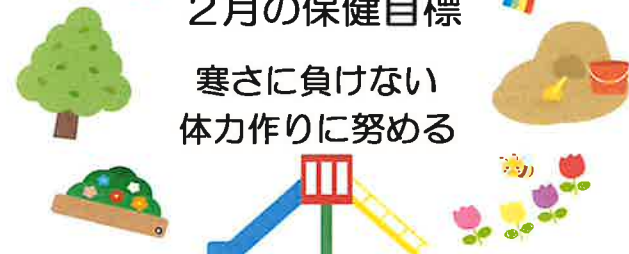
2月



令和7年2月1日発行 なんぶこども園

2月の保健目標

寒さに負けない 体力作りに努める



2～3月は、花粉症のシーズン。花粉症の症状は風邪とまぎらわしいですし、子どもは症状をうまく言えません。気になるときは、小児科や耳鼻科などで相談しましょう。また、外遊びの後は、服を着替える、手や顔を洗う、髪を濡れタオルで拭く、洗濯物等を外に干さないなど、少しでも快適に過ごせるよう工夫していきましょう。

1月にみられた感染症

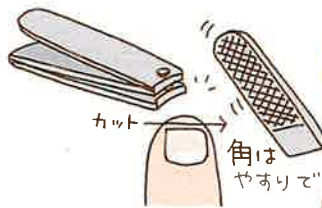
- ・新型コロナウイルス感染症
- ・マイコプラズマ肺炎
- ・インフルエンザA・B



つめの伸びすぎ・切りすぎはトラブルのもと

長すぎるとひっかきやすい

子どもの皮膚は薄いので、つめが伸びていると肌をかいたときにひっかいて傷になることがあります。また、つめが衣類などに引っかかりやすくなるため、1週間に1回、つめをチェックして整えてあげましょう。



特に足の指は巻きつめになりやすいので、切りすぎに注意しましょう。

短すぎると巻きつめになりやすい

つめを短く、丸く切りすぎると、つめの両端が皮膚に食い込む「巻きつめ」になりやすくなります。

つめの白い部分を少し残して、まっすぐに切りましょう。角は切り落とすのではなく、やすりで丸く整えます。



原因を取り除くことが大事

アレルギー性鼻炎・アレルギー性結膜炎

アレルギーの原因物質が目や鼻の粘膜にくっつくことで、症状が起こります。ダニやほこりが原因で1年中起こるものと、花粉のシーズンだけに起こるものがあります。

どんな症状？



目が腫れぼたくなり、涙目になります。



鼻水、鼻づまり、くしゃみなど・・・

家の中を過ごしやすい場所に

家の中を掃除して、アレルギーの原因物質を減らしましょう。花粉やほこりが舞い上がらないよう、掃除機をかける前にお掃除シートなどを使うのがおすすめです。

花粉を避ける

冬の終わりから春先はスギやヒノキ、夏はイネ科、秋はブタクサやヨモギ・・・、花粉が飛び交う季節は決まっています。花粉シーズンにはマスクをつけ、家に帰ったら顔を洗うなどで花粉を防ぎましょう。



「掛け布団」に注意！！

元気だった赤ちゃんが睡眠中に死亡してしまう病気「乳幼児突発死症候群（SIDS）」は、12月以降の冬季に発生しやすいことから、厚生労働省は11月を対策強化月間とし、2024年にガイドラインが改訂されました。大きく変わったのは、赤ちゃんには掛け布団を使わないこと！

これまで、軽い布団ならOKとされていましたが、赤ちゃんが睡眠中に死亡する理由は、SIDSだけでなく、窒息事故でもあることから、口や鼻を覆うリスクがある布団は使わず、温度調節は服装で工夫するようにと改訂されました。

今後園でも、布団は使わず、ブランケット（子どもがはらいのけられる軽いもの）等へ移行していきたいと考えています。準備が整い次第交換して下さるよう、ご協力よろしくお願い致します。

