



令和6年2月1日
みずき保育園

ほけんだより 2月号



子どもは風の子！寒さに負けずに雪遊びを楽しみたいところですが、今年の冬は雪がなくなかなか雪遊びができずにおります。

1月下旬から2月にかけて最も寒くなると言われています。冷たい空気に触れることで自律神経は鍛えられ、病気に負けない体をつくります。天気のいい日は積極的に外遊びをしましょう。

2月3日は節分の日。豆まきは楽しい行事ですが、豆は気管に入ったり、誤嚥を生じることがあるので、小さいお子さんは食べないように注意してくださいね。

気管支ぜんそく

ダニ・カビを防いで 気管を守ろう

気管支ぜんそくの原因(アレルゲン)として最も多いのは、ダニなどによるちり(ハウスダスト)。気管支ぜんそくの発作を防ぐためには、身の回りのダニを減らすことが大切です。

湿度の高い時期に要注意

梅雨時など、湿度の高い時期はカビやダニが増えやすく、気管支ぜんそくの発作が起こりやすい時期です。換気をしたり掃除機をかけたりして室内のハウスダストを減らす、除湿器を使うなどで、アレルゲンを減らしましょう。



エアコンや 空気清浄機も注意

エアコンや空気清浄機の内部はカビやほこりがたまりやすいもの。フィルターなどをこまめに掃除して、清潔に保ちましょう。

アトピー性 皮膚炎

アトピー性皮膚炎は、乳幼児の顔や胸のところにかゆみを伴った湿しんが見られ、その後全身に広がります。よくなったり、悪くなったりを繰り返すのが特徴です。

原因は、1.アレルギー性の体質(アトピー素因)があること、2.皮膚のバリア機能が低下し、乾燥しやすく、刺激に弱い皮膚であることです。

肌を守るポイントは3つ!

Point1

スキンケア

皮膚を清潔にして、保湿剤で皮膚のうるおいとバリア機能を守ります。



Point2

刺激を取り除く

掃除や換気で、身の回りのほこりやカビなど、アレルゲンとなり炎症を悪化させるものを取り除きます。



Point3

塗り薬による治療

炎症がひどいときは、ステロイドの塗り薬を使います。

