



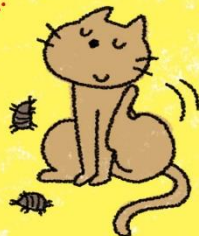
2月の保健だより

認定こども園 しろはと保育園 2021.2

厳しい寒さの中でも、元気いっぱいな子どもたち。でも、低温・低湿の冬は、かぜウィルスが大好きな季節です。かぜを寄せつけない丈夫な体作り、環境作りに気を配り、寒い冬を元気に乗り切りましょう。

気管支ぜんそくについて

ハウスダスト、ダニ、ペットの毛などのアレルギー反応によって起こる気管支ぜんそく。呼吸が苦しくなり、たんが絡んだせきが出ます。



発作は軽度のものから呼吸困難を起こす重症のものまで多様。幼児期に発症することが多く、発作を繰り返すうちに気道が過敏になり、少しの刺激で発作が起きやすくなります。季節の変わり目は、体調を崩しやすくなるので注意してあげたいですね。

せきの対応

- 前かがみに座らせる
- 少しずつ水分を補給する
- 室内を清潔に保つ（ダニやハウスダストが原因の場合）



⚠ 呼吸困難を起こしたらすぐに病院へ

冬のあせも・とびひに注意

あせもやとびひは夏だけではありません。最近は、厚着や暖房であたためすぎて、冬になる子どもも増えています。床暖房の部屋に寝かせたらあせもができた、という例もあります。冬の肌は寒さで血行がよくないため、湿しんが治りにくいと言われますので、早めに受診しましょう。

予防

- 厚着をさせない
- 室温の調節をこまめに
- 汗をかいたらふき、着替える
- 毎日入浴して肌を清潔に



小さい子は特に、背中にふれて汗をかいていないかまめにチェックしましょう



アトピー性皮膚炎

冬場のケア

冬の乾燥した空気は、アトピー性皮膚炎にも大敵。乾燥した皮膚はかゆみが強まり、ついひっかいて、そこからまた悪化することも。肌を清潔にし、とにかくこまめに保湿することが第一です！

ケア

- 保湿剤を、入浴後だけでなくこまめに塗る
- 軟こうなどを併用してかゆみを抑える

