

保健だより 2月号

南ヶ丘こども園 2026. 2. 1

2月は1年のなかで最も寒く、感染症も流行しやすい時期です。園では、インフルエンザB型が増加し、急遽、可能な方は家庭保育をお願いしました。ご協力ありがとうございます。そのほか、アデノウイルス感染症やRSウイルス感染症も出ています。いずれも感染力が強いので、基本的な生活習慣を整え、手洗いやうがいなどの感染症対策を引き続き行いましょう。また、今年は、花粉症の時期が例年より早いようですので、花粉症の症状がある場合は早めに受診しましょう。

RSウイルス感染症

RSウイルス感染症にかかると、激しいせきが出て呼吸が苦しくなります。5歳児にもなれば、それほどひどくなりませんが、夜になってせきが急に悪化することがあるので注意しましょう。呼吸困難を起こすと命にかかわることもあるので、下のような様子が見られたら、朝を待たず、急いで受診してください。

呼吸困難のサイン

- ☐ ひどくせき込んで唇や顔色が青い
- ☐ 息をすると胸の上部がべこべこする
- ☐ 肩を大きく上下させて息をする
- ☐ 呼吸が荒く、顔や手足が冷たい
- ☐ 呼吸が速く、息をするとき鼻の穴が広がる

熱があるときのおふろ

熱が高くて体がつらいときは、おふろは控えて、着替えるときに温かいタオルで体をふくだけでOK。一方、熱がそれほど高くなく、本人が入りたいというときは、寝る前に、ぬるめのお風呂にさっと入るか、シャワーを浴びさせるとよいでしょう。

湯冷めしないよう、
脱衣所も温めて。

子どもの皮膚のはなし

みずみずしく見える0、1、2歳児の肌ですが、実は大人よりも表面を覆っている表皮がずっと薄いので、乾燥しやすいのです。また、皮脂の分泌量も少ないため、バリア機能も低く、汚れや汗などの刺激ですぐに荒れたり、かぶれたりすることも。季節の変わり目は乾燥しやすいので、肌に合った保湿クリームなどをこまめに塗って、水分や脂分を補いましょう。

花粉症チェック!

花粉症に悩む人が多くなっています。「自分や子どもは大丈夫」と思っていないですか? 下の表でチェックしてみてください。

- ☐ かぜのような症状が長引いている
- ☐ さらさらした鼻水が出る
- ☐ ひどい鼻詰まり
- ☐ 目がかゆい
- ☐ くしゃみが続けて出る
- ☐ 毎年同じ時期に同じ症状が出る
- ☐ 家族にアレルギー体質の人がいる

2つ以上チェックが入った場合は、花粉症かもしれません。早めに眼科や耳鼻科の受診をお勧めします