



# 保健だより

キッズアカデミー保育園 28年度・2月号

2月4日は立春です。まだまだ寒いですが、暦の上では2月4日から春になります。そして、昔はそれぞれの季節の始めの日(立春、立夏、立秋、立冬)の前の日のことを「節分」と呼んでいました。今では立春の前の節分の日には豆をまいて、自分の歳の数だけ豆を食べると健康になると言われています。健康は昔からみんなの願いだったのですね。

## かぜの予防をしっかりと

かぜのウイルスは冬の寒さと乾燥が大好き。そろそろ流行が気になります。日ごろから予防を心がけて、元気に冬を過ごしましょう！

### かぜ予防6か条

- 1 うがい、手洗い
- 2 汗をかいたらすぐ着替え
- 3 バランスのよい食事
- 4 部屋の換気と加湿
- 5 規則正しい生活リズム
- 6 人込みを避ける

## かぜからくる急性中耳炎に注意

かぜをひいた後、気がつけたいのが「急性中耳炎」。鼻水が耳管(鼻と耳をつなぐ管)を通して耳に流れ込み、炎症を起こします。子どもは耳管が短くて太いため、急性中耳炎になりやすいのです。

**症状**

- 高熱
- 激しい耳の痛み
- 一時的な難聴、閉そく感

**予防**

- 鼻水はこまめにとる
- はなは強くかまない。片方ずつ、やさしくかむ

繰り返しやすい、しんじつせい滲出性中耳炎に移行しやすいので、きちんと治すことが大切

## 0.1.2歳の肌は……

大人より体温が高めなため、冬でも意外に汗をかいています。汗をかいたらすぐにふくか、ぬるめのシャワーで流しましょう。

**汗かき**

生後3か月くらいまではホルモンの影響で皮脂が多く、それ以降は皮脂分泌が減ってかさかさになりがちです。

**しっとりからかさかさに**

バリア機能が未熟なため、汗や食べこぼしで荒れたり、おむつかぶれを起こしたりします。

**刺激に弱い**

室温や湿度を調整し、薄着とこまめなスキンケアで、お子さんの冬の肌を守りましょう