



ほけんだより

No.11



令和8年2月25日発行

社会福祉法人愛光会

ハローこども園

立春も過ぎ、暦の上では、春を迎えました。今年は全国的にインフルエンザが流行。今後も引き続き手洗い、うがいで予防し、免疫力アップの為に生活リズムを整えていきましょう。又最近では、子供の花粉症も増えてきています。小さい子は症状のつらさを言葉で伝えることが難しいので、気になる症状がみられる場合は、早目の受診をお勧めします。



「子供も花粉症に」



最近、園でも花粉症の子供が増えていきます。花粉症の場合、外出から戻ってきたら、衣服についた花粉を払い落とし、手や顔を洗うことで、随分違います。又、外出前に目薬や点鼻薬を差すのも有効です。抗アレルギー剤を症状の出る季節の前から服用すると、花粉の季節になっても軽くすみませす。症状がひどい場合は、医師に相談してみてください。

「耳を健康に！」

3月3日は耳の日です。ちょっとした不注意が、中耳炎、外耳炎の原因になることもあります。日頃から気をつけるようにしましょう。

1、耳を爪で引っかいたり、強く引っばったりしない



2、耳垢がたまっていないか、こまめにチェック



3、鼻をかむ時は、静かに



4、耳のそばで、大きな音や声を出さない



「冬の肌荒れ対策」

空気が乾燥する冬は、お肌も乾燥する季節。特に子供は、肌のバリア機能が未発達のため、荒れやすいです。日々のケアを心がけ、デリケートな肌を守りましょう。

☆お風呂の習慣どうかな？

◎低刺激のソープでしっかり泡立てて優しく手で洗おう！



☆徹底した保湿

◎38~40℃のぬるま湯で！長湯はやめよう。

◎入浴後5~10分以内と、朝などに塗るのが効果的。

こまめに、爪も切りましょう。改善しない場合は受診しましょう。

「今月の保健状況」

・12月中旬から1月までの感染症の子はコロナウイルス感染症が13名。インフルエンザが4名。胃腸炎が4名。溶連菌感染症が1名。流行性耳下腺炎が1名。その他発熱、頭痛、咳の症状での欠席が多くみられました。

浜松市感染症発生動向調査では、インフルエンザが警報レベルとなっています。ほとんどがインフルエンザB型です。潜伏期間の長い感染症もあります。お子さんの健康状態に気を付けていきましょう。
・爪の長いお子さんもいますので、お休みの日にみてあげるようにしましょう。