

ほけんだより 2月

節分も無事(?)終わりました。物価高騰の折ですが…冬野菜の小松菜は厳しい寒さに耐えるうちに、栄養たっぷりの野菜に育つそうです。寒いが続いていますが、皆さんも外に出て、元気に体を動かしましょう。カゼにも負けない体の力を養いましょう!

1月の病気お休み

熱…4日/4人 昨日熱6日/5人 中耳炎1日/1人 咳…1日/1人

頭痛…1日・1人 大事をとって…9日/8人

感染症 突発性発疹3日/1人 インフルエンザAB…3日/1人

インフルエンザA…75日/20人(保健所報告レベル)

からだ&心の「鬼は〜外!」

「鬼は〜外! 福は〜内!」節分の豆まきには、悪いものを追いはらって、よいものを呼び込むという願いが込められています。みなさんの鬼はどんなものかな? こんな悪いものを追いはらうと、自然によいものが入ってきますよ。

からだ

- ・いたくたになってもゲームを続ける
- ・いつまでもダラダラと起きている
- ・好きな物しか食べない

心

- ・友だちの悪口やかげ口を言う
- ・仲間はずれにする
- ・いじわるや乱暴なことをする

「鬼は〜外!」で、元気で楽しい毎日を呼びこもう!

カゼかな? 花粉症かな?

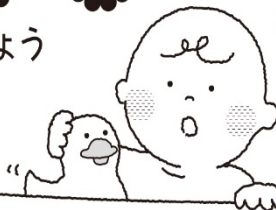
こんな違いでわかります



カゼ		花粉症
それほど続けては出ない	くしゃみ	何回も続けて出る
ねばり気があり、色もついている	鼻水	透明でさらさらしている
ほとんどない	目の症状	かゆみ、充血、涙が出る
37度以上の発熱	熱	ほとんどない
とくになし	遺伝性	家族にアレルギー体質の人がいる
短期間(1週間程度)で治る	発症の期間	花粉が飛んでいる時期は症状が出る
変化はない	天候	症状に変化がある

赤ちゃんの冬の肌を 守りましょう

赤ちゃんの肌は皮下脂肪が多く、“ぶるぶる”で“もちもち”に見えますが、実は表面はデリケート。それにはこんな理由があります。



理由

- ◎赤ちゃんの皮ふは薄く、大人の半分くらい
- ◎肌の水分を保ったり、外からの異物を防ぐバリア機能が未熟
- ◎生後2〜3カ月を過ぎると皮脂の分泌が減ってカサカサに
- ◎代謝が高いため、冬でも汗っかき

湿疹やかぶれなどの肌トラブルで悩むお母さんは多いです。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。