



2024年 2月 田無保育園

寒い日でも、園庭で子供たちは友達と一緒に走ったり、鉄棒をしたり夢中で遊んでいます。元気に遊び回る子供たちのパワーに「病気の鬼」も逃げ出しているでしょう。

寒いと空気の乾燥が激しくなります。喉や鼻の粘膜も乾燥しやすく、細菌やウイルスが侵入しやすくなり病気になりやすいです。

また、子どものお肌は大人より荒れやすく、ひどくなると肌トラブルを起こし受診が必要になってきます。そうなる前に早めのケアが大事ですね。肌荒れ予防に、保湿ケアは朝晩と園でサヨナラをする前にもう一度するとよいでしょう。

子どもの肌を守る 冬のスキンケア

子どもは肌の水分を保つ機能が未熟なため、大人よりも肌が乾燥しやすいです。

特に空気が乾燥する冬はお子さんに湿疹などの肌トラブルが起こりやすい時期。肌を守るためにスキンケアをしましょう。



お風呂はぬるめのお湯で。刺激の少ない石けんをよく泡立て、手のひらで優しく洗いましょう。

水分が失われやすいお風呂上がりは、ローションをぬって水分補給をしたり、ワセリンで肌の表面に膜を作って保湿を心がけて。



加湿器などで空気の乾燥も防ぎましょう

2月のほけん行事

1日(木) 身体計測 3.45歳児 9:00~

2日(金) 身体計測 0.1.2歳児 9:00~

13日(火) 0歳児内科健診 14:30~

免疫カアップ!

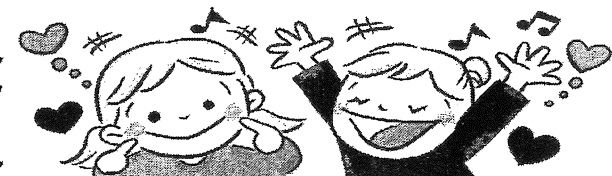
笑うと、体に侵入したウイルスや細菌をやっつけてくれるナチュラルキラー細胞がパワーアップ! 風邪などにかかりにくくなります。



笑って体も心も元気

自分もみんなも幸せに!

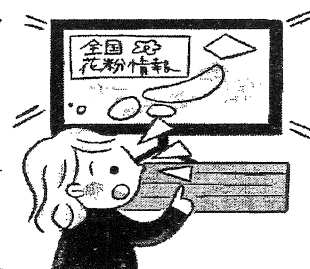
笑うと、脳から幸せホルモンが分泌されてプラス思考に。笑っているあなたを見た周りの人もきっと笑顔になります♪



花粉症治療 いつからすればいい?



花粉症は、一度症状が出ると鼻の中の粘膜がどんどん敏感になり、悪化していきます。そうなる前に治療を始めれば、症状が出るのを遅らせたり、軽くしたりできます。



花粉が飛び始める1~2週間前には治療を始めましょう

鼻水の色を見てみよう



鼻水の色などの特徴は、体調不良や病気のサインです。お子さまの鼻水の様子を確認してみましょう。

透明な鼻水

サラサラとしてたれやすい鼻水。ひき始めの風邪の場合に多いです。



黄色の鼻水

どろっとして粘り気のある鼻水。治りかけの風邪の場合に多いです。

鼻

水は細菌などの異物を外に出している証拠なので、あわてる必要はありません。ただし、症状が長引く場合には注意が必要です。副鼻腔炎やアレルギーなどの可能性があるので受診しましょう。