



2月 ほけんだより

令和8年
筑後保育所
2月1日発行



今年度も残すところあと2ヶ月となりました。2月は、一年で最も寒い日が続くと言われています。寒い日も元気に遊ぶ子どもたちの姿にたくましさを感じます。病気やけがに気を付け、日々楽しく過ごしましょう。



風邪からくる中耳炎に注意

風邪を引いたあとに気を付けたいのが「急性中耳炎」です。鼻水が耳管（鼻と耳をつなぐ管）を通って耳に流れ込み、炎症を起こします。子どもは耳管が短く太いため、急性中耳炎になりやすいのです。

症状

★高熱 ★一般的な難聴、閉塞感

★激しい耳の痛み

予防

★鼻水はこまめにとる

★鼻は強くかまない

片方ずつ、やさしくかみましょう。

中耳炎は繰り返しやすく、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です。



2月3日(火)は節分の日

節分は「一年間健康に過ごせるように」という願いを込めて「悪いもの」を追い出す行事とされています。節分の定番といえば「豆まき」ですが、豆は窒息の原因になりやすく、のどに詰まらせたり、くだけた豆が気管に入り、誤嚥（ごえん）することがあります。3歳ごろまでは食べさせるのをやめましょう。

豆を食べるときは・・

★落ち着いて食べる

きちんとすわり、大人が見守るところで食べさせましょう。

★水分をいっしょにとる

のどをうるおして、飲み込みやすくしましょう。



インフルエンザについて
インフルエンザウイルスの感染によって発症します。通常の風邪に比べて感染力が強く、全身症状が強く出やすいのが特徴です。



症状 症状は3~4日で治まることが多い



★40度前後の高熱 ★関節痛や筋肉痛



★悪寒やのどの痛み、咳、鼻水、だるさ



★嘔吐や下痢を伴うことがある



手洗い・うがいは基本



まず手洗いがいで体内にウイルスや菌を入れないことが大切です。



湿度に弱いウイルス



室内の湿度を60%ほどに維持できるのが理想です



意外と大事な換気



窓開け、空気を換気することが大切です。



しもやけ(凍瘡)について



しもやけとは寒冷による刺激を、何度も繰り返し受けることで発症する皮膚障害です。



子どもへのしもやけ対策



★寒い日は防寒具を身に着けさせる



★靴は足を締め付けないものを選ぶ



★手袋や靴下が濡れた時はすぐに取り換える



★ビタミンEが豊富な食品を食べる



卵黄、植物油、アボガド、西洋カボチャなど



子どもにしもやけができてしまったら



★お風呂で体を温める



★しもやけに効果のあるクリームを塗る



腫れやかゆみなどの症状が現れたときは、し



もやけに効果のあるクリーム（ビタミンE配合）を塗りましょう。

