



# ほけんだより 2月



2020年2月 あおやぎ保育園

寒さや乾燥が気になる季節です。インフルエンザや感染性胃腸炎などにかかるお子さまもみられています。

感染拡大を防ぐためにも手洗い・うがい・咳エチケットなどが大切です。

## <アタマジラミについて>

受診やご家庭でのケアなどのご協力ありがとうございます。

拡大もなく終息方向ではありますが今後もご家庭での頭髪チェック・洗髪をよろしくお願いいたします。



## 冬に負けない体を作ろう



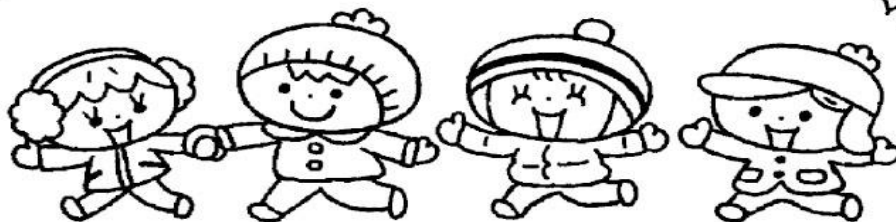
乾燥している冬には、いろいろな病気が流行します。

抵抗力と免疫力をつけて、病気になりにくい体を作りましょう。

そのためには、ビタミンを多く含むにんじんやトマト、キャベツ、りんごなどの野菜と果物を十分にとることが肝心です。

この他、海藻や納豆も抵抗力と免疫力を高めます。

これらは、のどや鼻の粘膜を強くするので、かぜ予防はもちろん、肌をつやつやにする効果も。元気な体で冬を乗り越えましょう！



## やけどの時の応急手当

やけどが多くなる季節です。どんなやけどの場合でも、すぐに冷やすことが大切です。痛みや感覚がなくなるまで、十分に冷やし続けます。

万一、水疱すいほうになっていたり、皮膚がただれていたりする場合は病院へ行きます。



## かぜと花粉症の違いは？



鼻水が出ているけれど、かぜか花粉症かわからない場合があります。下記の項目をチェックしてみましょう。

### チェックしてみよう

- ・水っぽい鼻水が頻繁に出る
- ・くしゃみが何回も出る
- ・目のかゆみや充血がある
- ・顔などにかゆみがある
- ・発熱はない



上記のような症状が見られる場合は、花粉症を疑います。小児科や耳鼻科を受診しましょう。

