

# 保健だより



かやの実保育園

風が冷たい日もありましたが、日差しが暖かい日が多かったですね。例年に比べ雨が少ない分、連日空気が乾燥しています。空気が乾燥していると、喉や鼻のウイルスと戦う力が弱くなります。こまめに水分を取ったり、室内にタオルを干したり、粘膜を丈夫にしてくれる食材を摂取したり、体がウイルスと戦えるようにしておきましょう。お風呂にゆっくり浸かったり、早めに休養を取るなど、リラックスして免疫力を高めるのも良いですね♪

**2月の予定**

1日～ 身体測定  
28日 0歳児健診

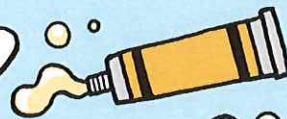
全園児健診が未受診の方は、2月28日に受診ができるよう、調整をお願いします。対象の方には個別にお声掛けいたします。

## 秋冬のスキンケア 3か条

秋冬の乾燥した空気は、デリケートな子どもの肌には大敵。放っておくと、かゆかゆ、かさかさになってしまいます。「こまめに、丁寧に」日常的なケアをしてあげてください。

### ① たっぷり保湿

保湿剤は、お風呂上がりには必ず塗りましょう。肌に湿り気があるうちに使うと、角質層に水分を閉じ込められるので効果的。



### ② 清潔を保つ

顔に汚れなどが付いていたらきれいにふいて。お風呂ではごしごしこすらず、せっけんを泡立てて優しく洗います。

### ③ 刺激を少なくする

直接肌にふれる衣類は綿素材がお勧め。ポリエステルなどの合成繊維は静電気を起こしやすいため、皮膚を刺激してかゆみのもとに。



天気が良い日が多く、空気が乾燥しているせいか、肌が乾燥しているお子さんが多く見られます。

この時期、店頭で多く見られる裏起毛の洋服も、肌にとっては刺激が強いものです。直接肌に触れるものは、刺激が少なく、吸湿性の良い、綿素材のものがおすすめです。

# 2024年 花粉症



## 花粉症チェック!



花粉症に悩む人が多くなっています。「自分や子どもは大丈夫」と思っていませんか? 下の表でチェックしてみてください。

- かぜのような症状が長引いている
- さらさらした鼻水が出る
- ひどい鼻詰まり
- 目がかゆい
- くしゃみが続けて出る
- 毎年同じ時期に同じ症状が出る
- 家族にアレルギー体質の人がいる



2つ以上チェックが入った場合は、花粉症かもしれません。早めに眼科や耳鼻科の受診をお勧めします

花粉症や風邪におすすめの栄養素  
粘膜を強化する食材としては、β  
カロテンの摂取がおすすめです。  
にんじんやかぼちゃなど、緑黄色  
野菜に多く含まれています。

ビタミンDは免疫力を高めてくれ  
ます。魚に多く含まれるだけでな  
く、日光浴でも作られるので、散歩  
がおすすめです。

## 2024年の傾向は?

暖冬のためか、青梅では既にスギ花粉が微量に飛んでいるそうです。花粉の飛散予想は早くて2月上旬から、ピークは2月下旬からとなる見込みです。スギ花粉の飛散量は例年並ですが、多かった昨年と比べるとやや少ない予想です。天気や気温のチェックに合わせて、花粉の飛散状況も確認しましょう。

## ～外から帰ったら～

\* 家の中に入る前に、衣服についた花粉を十分に払い落としましょう(ポリエステルなどツルツルした素材のものだと、花粉が落ちやすいのでオススメです)。家に入ったら、うがい、手洗いでなく、顔を洗う、鼻をかむなどして体についた花粉を落としましょう。

\* できるだけ、室内に花粉を持ち込まないことが大切です。

愛情ギュッとず〜っとはむら