

ほけんだより 2月

令和6年1月31日
SuruSu 上陽こども園
SuruSu 祝昌こども園

気温が低く、乾燥した日が続いています。2月4日は暦の上では立春で春を迎える時期とされていますが、一般的に1月下旬から2月にかけて最も寒くなると言われています。感染症もまだまだ流行っているため、手洗い、うがいをしっかり行い、予防に努めましょう。

ウイルス、どうやってうつる？

風邪のウイルスは、感染している人のせきやくしゃみ、会話の際のしぶき（飛沫）と共に飛び散ります。また、唾液や鼻水の中にも多く存在しています。ウイルスを含むしぶきを吸い込んだり、ウイルスのついた手を介して目や鼻、口からウイルスが体内に入ったりすることで感染します。



1 ウイルスを含むしぶきを吸い込む

せきやくしゃみのしぶきは2mほど飛ぶので、近くの人が吸い込むと感染します。

2 ウイルスがついた手で目や鼻、口を触る

ウイルスが付着したものに手で触れると、ウイルスが手につきます。ただし、手についただけでは感染しません。

ウイルスのついた手で、目や鼻、口を触るとウイルスが体内に侵入します。

感染!

手を洗ってウイルスを洗い流そう

ウイルスが手についても、洗い流せば感染のリスクが下がります。手を洗うときは、せっけんをしっかりと泡立て、指の間、指先までしっかり洗い、流水でよく流しましょう。

咳がでるときのケア

咳の原因はウイルス性のものもありますが、乾燥が原因の咳もあります。

咳でつらい時におうちでのケアを紹介します。



洗濯物を干したり、加湿器をつけたりして、湿度を調整し、喉を潤しましょう。

咳がひどい時は、背中の下に枕やクッションを置くなどして上半身を高くしましょう。呼吸が楽になります。



麦茶や白湯など、刺激のない飲み物で水分補給をこまめに行いましょう。



睡眠

脳機能が未熟な状態で生まれてくる子どもの睡眠には、脳をつくり、育て、守るといっても大事な役割があります。子どもの睡眠の発達を見ていきましょう。

0～1か月

睡眠時間は16～20時間。昼夜に関係なく、1日の大半を眠って過ごす。

6か月

睡眠時間は13～14時間。昼夜の区別がはっきりし、6～8時間連続して睡眠をとるようになる。

1～3歳

睡眠時間は11～12時間。昼寝は1回程度。睡眠のほとんどを夜間にとる。

3～6歳

睡眠時間は10～11時間。昼寝は減少。5歳ごろには多くがとらなくなる。

どの年齢でも、夜の睡眠を10時間程度確保することが大切です。

新しい神経細胞と、それらをつなぐネットワークが構築され、またメンテナンスされています。



神経細胞 (ニューロン)



(厚生労働省 未就学児の睡眠指針より)

原因を取り除くことが大事 アレルギー性鼻炎・アレルギー性結膜炎

アレルギーの原因物質が目や鼻にくっつくことで症状が起こります。

ダニやほこりが原因で1年中起こるものと、花粉症のシーズンだけに起こるものがあります。

どんな症状？



目ははれぼたくなり、涙目になります。



鼻水、鼻づまり、くしゃみなど。

家の中を過ごしやすい場所に

家の中を掃除して、アレルギーの原因物質を減らしましょう。花粉やほこりが舞い上がらないよう、掃除機をかける前にお掃除シートなどを使うのがおすすめです。

花粉を避ける

冬の終わりから春先はスギやヒノキ、夏はイネ科、秋はブタクサやヨモギ…、花粉が飛ぶ季節は決まっています。花粉のシーズンにはマスクをつけ、家に帰ったら顔を洗うなどで花粉を避けましょう。

子どもの花粉症について

花粉症の症状は風邪と紛らわしいですし、子どもは症状を上手く伝えられません。気になる時は小児科や耳鼻咽喉科などで相談しましょう。

2024年シーズンの花粉の飛散量は例年並みの予想です。

