



ほけんだより 2月



令和8年2月1日
ニチイキッズ
北たみや保育園

2月に入り、暦の上では春を迎えました。今年も全国的にインフルエンザが流行しています。引き続き手洗い・うがいで病気を予防し、免疫力アップのためにも生活リズムを整えて行きましょう。また、最近では子どもの花粉症も増えてきています。小さい子は症状やつらさを言葉で伝えることが難しいので気になる症状が見られた場合は早めの受診をお勧めします。



花粉症チェック!



花粉症に悩むひとが多くなっています。
「自分や子どもは大丈夫」と思っていますか？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
- ☐ 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。

かぜの後の登園について

インフルエンザなどは、症状がすっかり治まった後も、ウイルスの排出が数日間続きます。家庭のみで「治った」と判断するのは控え、かかりつけの医師の診断を受け、許可をもらってから登園しましょう。園児が登園できるまでの期間の目安は症状によって様々です。感染症にかかった時などは、出席停止期間をきちんと守り、二次感染が起こらないようにご協力をお願いします。



子どものやけど 気をつけて!

0～1歳のやけどが最も多い

やけどで救急車で運ばれた人のうち最も多いのが1歳児、次いで0歳児です。やけどと言うとストーブやアイロンを思い浮かべるかもしれませんが、いちばん多い原因はみそ汁やスープなどの熱い食べ物。やけどはちょっとしたすきに起こるので注意しましょう。



炊飯器の蒸気に触れてやけどした

電気ポットのコードを引っ張って落下させ、お湯がかかった



こんなことに
注意!

対策

加熱する電化製品は、手の届かない場所に置き、コードに引っかからないように注意しましょう。

炊食卓に置いた熱いみそ汁の入ったお椀をひっくり返した



対策

熱いものは子どもの手の届かない場所に置き、子どもの食事は冷ましてから食卓へ。また、抱っこしたまま調理をしたり、熱いお茶などを飲んだりするのもやめましょう。

すぐ冷やして!



子どもがやけどをしたときは、すぐに流水で冷やします。衣類を着ているときは、服の上から水をかけましょう。水ぶくれができたときや、やけどの範囲が広いときは病院へ。