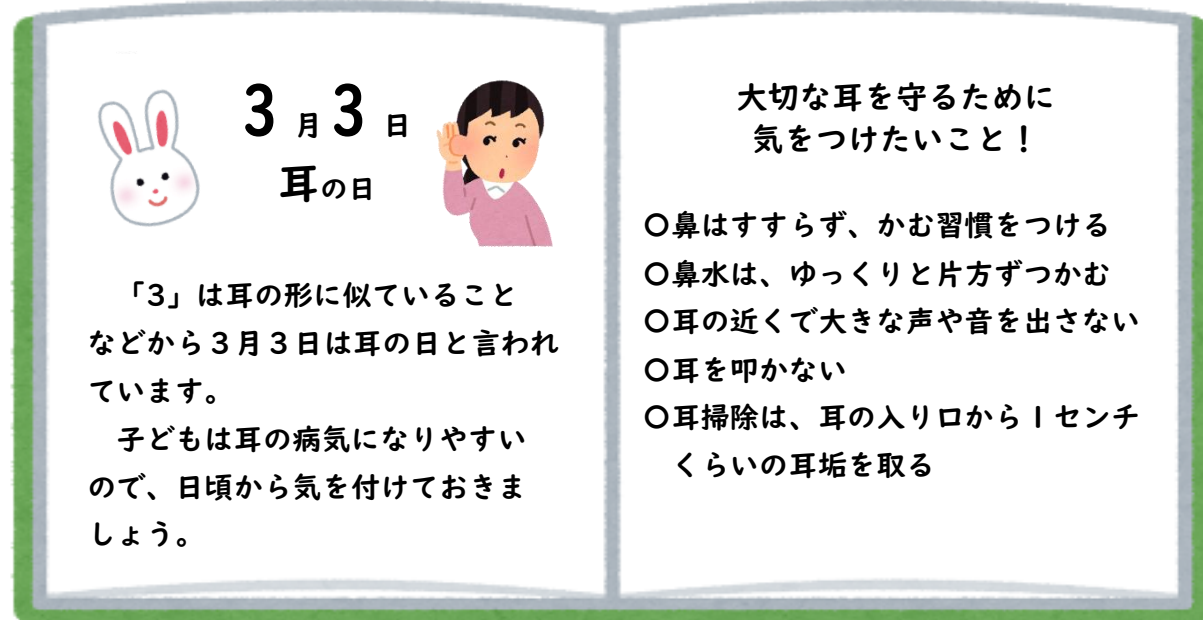




ほけんだより

令和3年3月3日
東大阪市立岩田こども園

こども園の梅の花も綺麗に咲き始め、少しずつ春の日差しも感じられるようになりました。
就学や進級に向けて残りの日々も怪我や病気に気を付け、元気に楽しく過ごしましょう。



花粉症の季節！

冬の終わりが近づき、春のきざしとともに、花粉症が徐々に見られるようになりました。
花粉が飛ぶこの時期は、花粉症と風邪の症状が似ていて区別しにくくなります。花粉症でも風邪でも体調が優れない時は、病院へ行ってお医者さんに相談すると安心ですね。

◇風邪と花粉症の違い◇

症状	かぜ	花粉症
原因	ウイルス	花粉
発熱	37.5℃以上の発熱あり	ほとんど出ない
くしゃみ	それほど続けてでない	何度も続けて出る
咳	喉が痛み、咳が出る	咳や喉の痛みが出る時もある
鼻水	初めはサラサラで、次第に粘り気や色が出てくる	サラサラで透明
目	ほとんど何の症状もない	涙やかゆみ、充血が見られる



手荒れていませんか・・・

保健室に来る理由として、「怪我をした」「体調不良」など色々な理由があります。

今年、例年と比べて増えたと感じる来室理由は…**あかぎれ**です！



冬の季節になると、どうしても皮膚が乾燥してしまいますよね。特に2020年からは新型コロナウイルス感染症の流行に伴い、手洗いに加えて手指消毒をしている分、手荒れが多くなっているようです。保護者の方から「家でクリームを塗ってるけど、なかなか治らなくて…」とよくお聞きします。園では、ハンドクリームなど保湿剤は原則使用できないので、お家でのスキンケアをお願いしています。

手荒れを予防しよう！



① 手洗いは、泡石鹸を使い、しっかり石鹸を洗い流す

石鹸は、汚れやウイルスだけではなく、皮膚のバリア機能を保つ角質や皮脂も落としてしまいます。大体30秒程、丁寧に手を洗った後、しっかり洗い流すしましょう。

② 手を洗った後は、手をしっかり拭く

手が濡れたままだと、その水分が蒸発する時に皮膚内の水分まで一緒に蒸発させてしまい、あかぎれになりやすくなります。手洗いの後は、ハンカチで手を拭く習慣をつけて、手の水分をしっかり拭き取りましょう。



③ 保湿剤を塗る

とにかく保湿が大切！



家にいる時は、手洗いをしたら

保湿をしてあげてください。寝ている時が皮膚の修復をする一番のチャンスなので、寝る前にしっかり塗ってあげてください。（どうしても嫌がる時は、寝た後塗ってあげてもいいですね！）

④ ビタミンEを含む食品をしっかり食べる（ニラ、かぼちゃ、ほうれん草、卵など）

ビタミンEは、肌表面の血行を促進し、肌に必要な栄養素を補給してくれます。

荒れてカサつく肌に効果的な栄養素！

※あまりにもひどい場合は、病院で子どもに合った塗薬をもらうのも一つですね。