保健だより

２月
松陽こども園

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。一般的に１月下旬から２月にかけて最も寒くなるといわれていますが、子ども達は寒さに負けず元気に外遊びを楽しんでいます。この元気はきちんとした体調管理ができてこそ生まれるものです。感染予防のためにも規則正しい生活（栄養、睡眠、運動）を行い、健康に過ごしましょう。

（やけどに注意）

年間を通して一番やけどの多い時期は冬です。「大人は大丈夫」と思ったことでも、子どもがやけどをしてしまう場合があります。

（やけどの原因で多いこと）

・熱い汁をひっくり返しやけどする

食事の際に子どもを子ども用イスに座らせて食事をすることが多いと思います。子ども用のイスは座面とテーブル板が近いため、座面に子どもが立ってしまうとテーブルの上に置いてあるものを触れます。熱い汁物やお茶、コーヒーなどに触りひっくり返すとやけどをしてしまいます。また、高いところからの転落にもなるので十分注意が必要です。

・モバイルバッテリーの事故

モバイルバッテリーが熱くなり、発火しやけどする事故があります。モバイルバッテリーを子どもが触れられる場所に置かないなど工夫をしましょう。

・コンロや電気調理器を触る

コンロや電気調理器を使用した後はまだ熱い状態です。触るとやけどするので絶対に触らせないようにしましょう。

・ヘアアイロンの使用中、使用後

ヘアアイロンは使用時１２０℃～２３０℃（製品にもよりますが）の高温になり、使用後もなかなか冷めることがありません。

【子どもは好奇心旺盛！！】

やけどの多い年齢は生後１０か月～２歳児までです。子どもは「見たい」「触りたい」と好奇心旺盛です。大人が「届かないだろう」と思った物でも触ることがあり、ちょっとしたすきに起こります。十分に注意しましょう。

やけどの程度

子どもの皮膚は大人より薄いので熱い物をちょっと触っただけで表皮上部をやけどします。表皮上部のやけどは痛みを伴い赤く腫れ、数日で治ります。しかし、表皮中部や真皮までやけどがあると、水ぶくれや皮膚組織の破壊、神経障害などを起こすことがあります。

やけどをした場合の対応

やけどをしたとわかったらすぐに冷水（蛇口やシャワーの水）で患部を冷やします。衣服を着ている場合は、服の上から患部に流水を掛けます。１０分～２０分程水を掛け、清潔なガーゼまたはタオルで患部を覆います。「大丈夫だろう」と自己判断してはいけません。やけどは見た目より症状が重いことがあります。絶対に病院を受診しましょう。

子どもの花粉症について

花粉症は大人の病気と思われがちですが、近年、子どもの花粉症の発症率が多くなっています。

Ｑ１：花粉症の発症年齢は？

Ａ１：どの年齢から発症するとは言えません。０歳からでもアレルギー反応がでます。

Ｑ２：子どもの花粉症は大人の症状と違うところがありますか？

Ａ２：ほぼ同じです。違うのは子どもの場合、食物アレルギーやアトピー性皮膚炎、喘息などに移行しやすいです。

＊花粉症はスギ花粉だけではありません。白樺（カエデ）やヒノキ、イネ科、など様々あります。

（予防策）

①花粉を家に持ち込まない

家に入る前に花粉を払い落しましょう。服だけ落とすのではなく、髪の毛にも付着しているので、ブラシなどを使用して払いましょう。

②上着は花粉が付着しにくい素材を選ぼう

花粉の付着率が多いのは上半身です。特に上着に付着しやすいです。ニットやウールなどの素材は表面が凸凹しているので花粉が付きやすく、離れにくいです。花粉時期はナイロンやポリエステル製の素材だと表面がツルツルして、花粉が付着しにくいです。

③静電気を防いで花粉を寄せ付けない

静電気は花粉を衣服にくっつけます。静電気を予防するスプレーを使用すると花粉の付着が少なくなります。

花粉症はその時期だけ症状がでます。しかし、年月が経過しても治りません。症状が悪化する場合もあります。軽度な時に病院を受診して症状の悪化を押さえましょう。