



ほけんだより 2月号



令和5年2月
大谷学園幼稚園
養護教諭 宮崎愛美

2月に入り立春も過ぎましたが、まだまだ寒い日が続いています。そんな中でも、幼稚園ではお外でたくさん遊ぶ様子が見られています。たくさん動いた後の体温調節には十分気を付け、元気に楽しく遊びましょう。



○薬の飲み方○

風邪やインフルエンザといった感染症が流行しやすいこの時期は、お薬を飲む機会も増えてくるかと思われます。

薬は苦いから嫌い、飲みたくないという人も少なくないでしょう。

薬の味は変えられませんが、飲み方を工夫して飲みやすくしてみましょう。

(薬によっては悪い飲み合わせのものもある為、注意してください。)

・シロップ

シロップ薬は飲む前にしっかりと振ります。

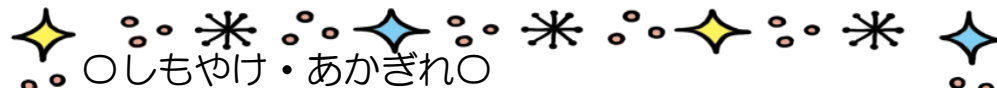
単体で飲むのが難しい場合は、凍らせてシャーベット状にすることで、摂取しやすくなります。

・粉薬

粉薬は、水やぬるま湯で溶かして飲む、オブラートに包む、ゼリーに混ぜるといった方法があります。特に、味や香りが強いアイスクリームやプリン、チョコレートクリームなどは薬の味を感じずに飲むことができます。

※炭酸飲料やスポーツドリンク、果汁の多いジュース等は、薬の吸収や効果に影響を与えてしまうため、混ぜないでください。

また、薬によっては苦みが増してしまうため、そちらも注意が必要です。



○しもやけ・あかぎれ○

寒さや乾燥が続く毎日ですが、幼稚園ではお外で元気いっぱい遊ぶ

お友だちがとても多いです。

そんな中、最近ではしもやけやあかぎれの手当てを行うことが増えてきています。手を洗った後、ペーパータオルやハンカチでしっかりと

拭かずに濡れた手をそのままにいませんか？

手を濡れたままにしておくと、しもやけやあかぎれになりやすく

なってしまいます。そのため、手を洗った後はしっかりと手を拭き

ましょう。また、毎日寝る前にハンドクリームを塗り、手袋をつける

ことも予防につながります。毎日お風呂でよく温まり『ビタミン E』が

多い食品を摂るように心がけてみてください。

※『ビタミン E』は、血管を広げて血液の巡りをよくするとされており

しもやけの予防にもつながります。

ニラ、かぼちゃ、ほうれん草、卵などがおすすめです。

手が痛い、楽しい活動や遊びの時間も気になってしまいます。

毎日楽しく過ごすためにも、しもやけやあかぎれに気を付けましょう。



○花粉症○

毎年2月に入ると耳にし始める花粉症。今年は、早いところでは2月の中旬からスギ花粉が飛ぶと予想されています。また、飛散量が昨年の2倍になるとされていることから、万全の対策が必要となるといわれています。花粉症は大人の病気と思われがちですが、子どもの発症率は年々増加しています。

花粉症の症状が長期間続くことで、十分な睡眠が得られずぼんやりする時間が増える、元気がなくなるといった状態になりやすく、日常生活に影響も出てきてしまいます。

熱がないのに鼻水や鼻詰まりが治らない、執拗に目を気にする、といった症状が見られた場合には花粉症を疑い、早めの対策を行ってください。