

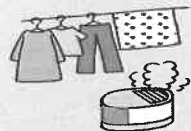


2月ほけんだより

2022.2.1発行
川口わんぱく保育園

桜が咲く頃まで、あと1ヶ月。まだまだ、寒さも続き朝・晩の送り迎えも大変かと思
います。新型コロナウイルス感染症も、予断を許さない状況が続いています。
出来る対策をしていきましょう。花粉症の方は、つらい季節になってきましたね。
症状がひどくなる前に、受診しましょう。

■咳のホームケア



洗濯物を干したり、加
湿器を付けたりして、
湿度を調整し、喉を潤
しましょう。



レンコンや、大根は痰
切りをよくしたり、咳止
め、抗炎症作用がある
と言われています。
スープや、きんぴら、れ
んこんチップもいいで
すね。



麦茶や白湯など、
刺激のない飲み物
で水分補給をこま
めにしましょう。



玉ねぎは、アリシンの効
果で咳が出る神経を落ち
着かせてくれると言われ
ています。生の玉ねぎを
切って枕元に置いておく
と、夜間の咳が落ち着く
ことがあります。



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。

※喘息持ちの方や、長引く咳、オットセイの様な鳴き声の
咳が出る時には、すぐに受診しましょう。

■花粉症シーズン到来

2月からスギ花粉が飛び出します。花粉症
のある人は、早めに受診し、抗アレルギー薬
を処方してもらいましょう。ピークになる前の
抗アレルギー薬の内服が肝心だと言われて
います。帰宅後に、服を払ったり、手洗い・顔
洗い・うがいをするなど物理的対策もしましょ
う。



■スキンケアしていますか？

肌や、唇が乾燥している子が多いです。お風呂
上りと、登園前にもしっかりと保湿して登園するよ
うにお願いします。プロペトなど油分の多い保湿
剤を、大人の第2関節までたっぷり取って、擦り込
むように保湿をしましょう。

新型コロナウイルスが猛威をふるって
おります。具合の悪い日は、無理せず
にお休みしましょう。また、PCR検査
を受ける際は、園にご連絡ください。

