

ほけんだより

令和7年2月号
明照保育園

気温が低く、乾燥した日が続いています。今年は2月4日が暦の上では春を迎える時期（立春）とされていますが、一般的には今頃が最も寒くなると言われています。生活リズムを整えて、抵抗力を下げないように気を付けて寒い冬を乗り切りたいですね。

【こどもの花粉症】

こどもの花粉症は早ければ1～2歳から発症するケースが増えていますが、特に小学校入学前後（5～9歳）で発症率が大きく上昇します。症状や風邪との見分け方などをお知らせします。



花粉症の特徴

- 透明でサラサラした鼻水
- くしゃみが何回も続く
- 目のかゆみ・充血・涙が出る
- 熱はほとんど出ない
- 同じ症状が2週間以上続く
- 天気の良い日や外遊びの後に症状が強くなる

風邪の特徴

- 黄色や白っぽい鼻水
- のどの痛み、咳、だるさがある
- 発熱することが多い
- 数日～1週間ほどでよくなる
- 周囲で風邪が流行している

花粉症があると、鼻やのどの粘膜が弱くなり、ウイルスが入りやすい状態になります。そのため、**花粉症の症状に加えて風邪をひいてしまうことがあります。**症状が長引くようだったり、「しんどそうだな」と感じたら受診をおすすめします。

【しもやけ・あかぎれについて】

しもやけの原因は温度差です。「寒さ」と「暖かさ」の刺激が繰り返され、血管の収縮や拡張が繰り返されることで血液の循環に障害が起こります。特に手・足・耳などの血管では血行のコントロールが難しくなり、赤くはれたり、かゆくなったりという症状が起こります。これが「しもやけ」です。**お風呂で温めながらマッサージ**することで血行が改善されます。また、汗や雨雪で湿った靴下をそのままにするのはしもやけを起こす原因になりますので、特に**こどものしもやけは靴下をこまめに交換**とよいでしょう。

しもやけ



あかぎれは、寒さや空気の乾燥によって皮脂や皮膚の水分が奪われ、ひび割れができることで起こります。ひび割れが深くなり、出血や痛みを伴うものを「あかぎれ」と呼びます。あかぎれの予防や早く治す方法としては、**ばんそうこうを貼ったり、皮膚科での処方薬や市販薬で保湿**したり、手袋であかぎれを保護することなどがあります。

【節分と健康】

2月3日は節分です。節分は「季節の変わり目に起こりやすい病気や災いを追い払い、元気に過ごせますように」という願いが込められた行事です。

昔から季節の変わり目は体調を崩しやすいと言われています。寒暖差や疲れがたまりやすい時期なので次のことを心がけましょう。

- 生活リズムを整える（週末も平日の生活リズムに合わせてくれるとベストですね！）
- バランスのよい食事で身体の中から元気に（人間の身体は食べたものでできています！）
- 手洗い・うがいで感染症予防！



カウンセラーだより～期待のカ～

早いものでもう2026年も1か月過ぎてしまいました。保育園ではお遊戯会の練習をがんばる子どもたちの姿や、一生懸命教えている先生たちの姿をよく見かけるようになりました。子どもたちが頑張っている姿を見ると、つつい応援したくなっちゃいますよね。また、応援されることで力が湧いてきて、もっとがんばれるということもあると思います。このような効果は心理学ではホーソン効果と言われています。ホーソン効果とは、周りの人から注目を浴びることで、相手の期待に応えたい心理的行動によって良い結果を出す効果のことです。ホーソンというのはこの実験が行われた工場名に由来し、ホーソン工場ではどの明るさの照明が一番作業効率を上げられるかという実験が行われていました。結果は意外なもので、照明環境よりも周囲からの注目や期待の方が従業員の意欲を高めることが示されました。この実験結果のように、自分が何かがんばっているときに、周りの人から声をかけてもらったり、応援してもらえることで、もっとがんばりたいという気持ちが自然と高まってきますよね。お遊戯会に向けて、がんばっている子どもたちと一緒に応援していきましょう(^o^)/

保育カウンセラー 中島たかひろ

【おわりに】

月末にはお遊戯会があります。全員が元気に参加できることを願って、保育園では加湿や換気につとめ、子どもたちの体調に気をつけていきたいと思っています。お家でも、うがい・手洗い、早寝早起きでがんばりましょう！