



令和5年1月27日(金)

2月3日は「節分」、4日は「立春」です。暦の上では春ですが、今週は「10年に1度の大寒波」が到来し、宝塚市でも雪が降るなど、真冬のような寒さが続いています。表現の会に向けて、子ども達は毎日練習を頑張っています。体調を崩さないよう、十分に気をつけましょう。

### 実は冬も大切！

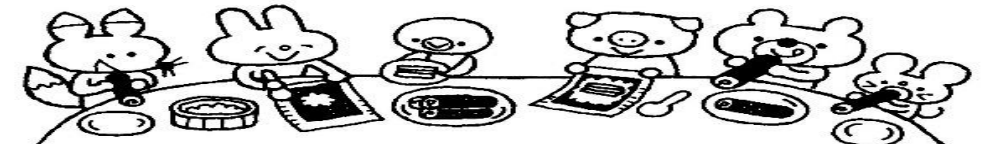
## こまめな水分補給を！

夏には熱中症予防にと熱心にしていたのに、冬になると忘れがちなのが水分補給です。汗もあまりかかないので必要ないのでは？と思われる方もいるかもしれませんが、実は、じっとしていても、皮膚や呼吸、排泄などから体内の水分はどんどん失われていきます。

また、インフルエンザや風邪の予防にも水分補給は大切です。のどや鼻の粘膜にある「線毛(せんもう)」には、ウイルス・細菌を体内から排出させる役割があります。体内の水分量が減ると、線毛が乾燥して線毛運動が鈍くなり、ウイルス・細菌が体内に侵入しやすくなってしまいます。こまめな水分補給を心がけ、インフルエンザや風邪を予防しましょう！！



今週に入り、コロナ、インフルエンザの他に、嘔吐や下痢でのお休み・早退が増えています。嘔吐や下痢の症状がある時は、まずは病院を受診していただき、症状が落ち着き、食欲が戻るまではご家庭で様子を見ていただきますようお願いいたします。



### 2月の保健行事

- 8日(水)…体重測定(長)
- 14日(火)…体重測定(少)
- 16日(木)…体重測定(中)

### 赤くてヒリヒリ 舌なめ皮膚炎に注意

子どもがついくちびるをなめてしまう…口のまわりが赤くなり、ヒリヒリ痛い「舌なめ皮膚炎」になっていませんか？ 早く治すために、こんなことをしてあげてください。

#### マスクをつける

口のまわりの湿度が増すので、かゆみが軽くなりなめる回数を減らせます。



#### 薬は入眠後に

リップクリームや薬はすぐになめてしまうので、眠っている間に塗ってあげてください。



#### ほかの原因に注意

乾燥以外にもなめてしまう理由があるかもしれません。食べ物や歯磨き粉がついたままになっていないか、よく見てあげてください。



### 花粉症のシーズン到来です！！

毎年2月頃から花粉が飛び始めます。今年は例年と比べ、花粉の飛散量はやや多いようです。今まで症状が出ていなくても、突然発症することもあるので、目がショボショボしてかゆい、鼻水が止まらないなどの症状が続く場合は、花粉症かもしれません。早めの受診をオススメします。

また、すでに花粉症の子も、症状が出る前に早めに治療を開始すると、症状が軽くすむ、症状が出る期間が短くてすむなどのメリットがあります。

