



# ほけんだより 2月号

令和8年2月1日  
栄こども園

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が、一般的に1月下旬から2月にかけて最も寒くなると言われています。感染症予防をしながら元気に過ごしましょう。

## 子どもの花粉症について

花粉が原因で、目や鼻に出てくるアレルギー症状です。花粉が飛んでいる時期はずっと悩まされます。

症状としては、目のかゆみ、まぶたのはれ、水のような鼻水が止まらない、くしゃみが連続して出るなどですが、個人差があります。

花粉症かな？と思ったら、病院で原因となる花粉を調べてもらい、治療の相談をしましょう。

## こんなサインに注意

- 口をいつも開けている  
しつこい鼻づまりのために、口呼吸になります。乾いた空気が口からのどに入るため、風邪などを引きやすくなるおそれがあります。
- なかなか寝ない
- 日中元気がない、きげんが悪い  
息苦しさのために、よく眠れなくなります。そのため、昼間に元気に遊べなかったり、きげんが悪くなったりします。小学生になると、授業に集中できないなどの問題が起こってくることも。

大人の病気と思われがちですが、5~9歳では13.7%、10~19歳では31.4%もの子どもが花粉症だというデータがあります。

最近では、園でも花粉症の子どもが増えています。花粉症の場合、外出から戻ってきたら、衣服についた花粉を払い落とし、手や顔を洗うことでずいぶん違います。また、外出前に目薬や点鼻薬を差すのも有効です。



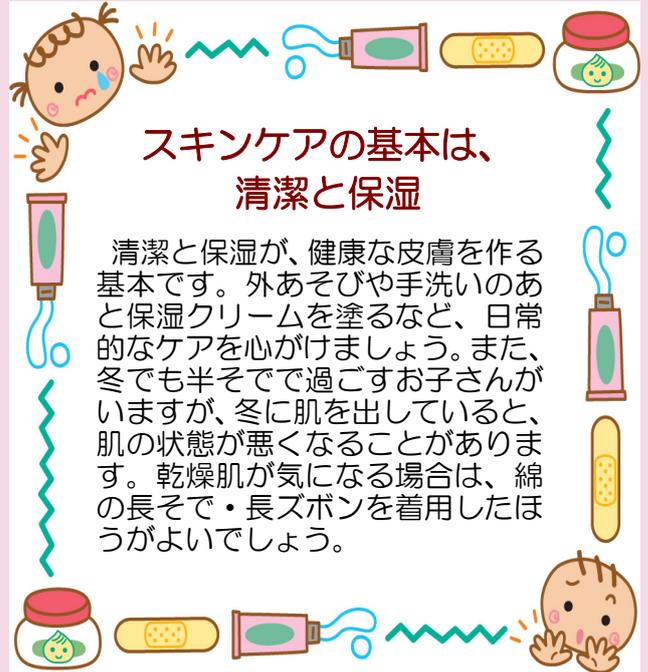
### 知っておこう！

## 冬のスキンケア

### 子どもの肌が荒れやすいワケ

冬は空気が乾燥し、皮膚がカサカサと荒れ、かゆみが出る場合があります。

子どもは、肌のバリア機能が未発達なので、乾燥すると、そのバリア機能がどんどん失われるため、荒れていくのです。肌を保護するバリアがない状態なので、乾燥肌が進むと、さまざまな皮膚トラブルが出やすくなりアレルギー症状を起こすこともあります。



### スキンケアの基本は、清潔と保湿

清潔と保湿が、健康な皮膚を作る基本です。外あそびや手洗いのあと保湿クリームを塗るなど、日常的なケアを心がけましょう。また、冬でも半そでで過ごすお子さんがいますが、冬に肌を出していると、肌の状態が悪くなる場合があります。乾燥肌が気になる場合は、綿の長そで・長ズボンを着用したほうがよいでしょう。

### 油分の高い保湿剤がおすすめです

湿度が低く皮膚が乾燥しやすい冬は、ローションタイプよりも軟膏（ワセリン）やクリームなど、油分が多く皮膚のバリアを守る効果が高い保湿剤を使うとよいでしょう。最初に大人の手少量出して、少し暖めてから塗ってあげましょう。お風呂上りで皮膚が湿っているうちに保湿剤を塗ると、水分の蒸発を防ぎ、効果的です。

