

ほけんだより

2月3日は「立春」です。もうすぐ春を迎える時期ではありますが、これから最も寒い時期と言われています。寒くてお家の中に閉じこもりがちになりやすいですが、冷たい空気に触れることで自律神経が鍛えられ、病気やストレスに負けない身体をつくりま

す。体調に気を付けて、寒さに負けない丈夫な身体作りをしていきましょう。



<花粉症の季節がやってきます…>



早いようにも感じますが、春の訪れとともに花粉の季節もやってきます。花粉症になると鼻や目の不快な症状の他に、憂うつになったり、イライラしたりします。症状がひどくなる前に早めの対策を行うようにしましょう。

花粉症の三大症状

- くしゃみが出る
- 鼻水・鼻づまりが続く
- 目をこする

- 口をいつも開けている
しつこい鼻づまりのために、口呼吸になりがちです。乾いた空気が口からのどに入るため、風邪などをひきやすくなります。
- なかなか寝付けない
- 日中元気がない、機嫌が悪い
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、機嫌が悪くなったりします。



気を付けたいこと

- 花粉をお家に持ち込まない対策として…
帰宅後は、外で花粉を払ってから家の中に入ります。うがい・手洗い、洗顔で花粉を洗い流します。
- 鼻をかめない子は鼻水を拭き取ってあげましょう。
- 症状が楽になるよう早めに医師に相談しましょう。



節分の豆にご注意を！

豆まきは楽しい行事ではありますが、いり豆は窒息や誤嚥の原因となりやすい食べ物です。のどに詰まらせたり、砕けた豆が気管に入り、誤嚥を生じることがあります。

鼻や耳に入れて取れなくなる事故もあるようです。お家での豆まきは、個包装の製品を利用して、小袋に入ったままで豆まきを楽しむなど、安全に豆まきが行えるようちょっとした工夫も大切かもしれません。



～やけどに気を付けよう～

寒さの厳しい冬本番を迎え、暖房機器や温かい食べ物・飲み物が欠かせない季節は、やけどをしてしまう可能性も高くなります。やけどの一番多い原因は、お味噌汁やスープなどの熱い食べ物とされています。

【やけどをしてしまったら…】

まずは、流水で15分～30分ほどしっかりと冷却することが大切です。衣服を着た状態からやけどをしてしまった際には衣服の上から冷却するようにします。



1月の身体測定

- ひよこ組：6日 りす組：5日
- あひる組：7日 うさぎ組：3日
- ぞう組：4日 きりん組：4日

★ 乳児健診：6日 9：30～



1月はインフルエンザA型の感染報告が数件ありました。近隣の小学校や中学校でも引き続き感染報告があります。保育所でも手洗い、うがいなどの声掛けを行っています。集団生活のため、完璧に感染を遮断することは難しいですが、咳が出ている時にはマスクをする、こまめな手洗い・うがいを心がけ感染症予防をしていきましょう。