

ほけんだより

初雪も降り、冬らしい寒さもやってきました。1月下旬から2月上旬にかけてもっとも寒くなると言われています。元気に過ごすためにはたっぷりの睡眠としっかりとした栄養を取ることが大切です。風邪を寄せつけない丈夫な身体づくり、環境作りに気を配りみんなで寒い冬を乗り越えましょう!!

〈花粉症の季節がやってきました〉

スギ花粉などによるアレルギー性鼻炎(花粉症)が多くなる季節です。幼児のうちから花粉症の症状がみられる場合が多くなっているようです。早めの対策を行うようにしましょう。

～花粉症チェック～

- 水っぽい鼻水が頻繁に出る
- 鼻づまりがある
- くしゃみがよくでる
- 目のかゆみや充血がある
- 鼻のまわりなどにかゆみがある
- 熱はない
- 毎年、同じ時期に症状が出る



スギ花粉は1月下旬頃から飛び始めるため、花粉症の季節とかぜの季節は重なってしまいます。鼻水は出るけど、風邪なのか花粉症なのかの区別が付きにくい場合があります。そんな時は←左側のチェック項目を参考にしてみてください。気になる症状が見られたら、一度病院の受診をおすすめします。



外出するときには、マスクを着用し、上着は花粉の付きにくい素材のものを着るようにしましょう。室内に持ち込まないために、家に入る前に花粉をはらい落とすことも大切です。また、家に帰ったら手洗い・うがいと一緒に顔を洗うことも効果的です。

外で元気に体を動かそう

寒さの厳しい季節です。寒い時期だからこそ外で元気に体を動かすようにしましょう。

体を思い切り動かすとエネルギーの発散となりストレスの解消にもなります。また、皮膚を鍛え寒さに負けない体を作るためにも外で身体を動かして遊ぶことが大切です。

遊び終わったら…

- ① 石けんを使い丁寧に手洗い
- ② ブクブクうがい、ガラガラうがい忘れずに行うようにしましょう。



～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には、やけどをしてしまう可能性も高くなります。子ども達はもちろん、保護者の皆さんも思わぬやけどをしてしまわないように注意しましょう。

【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。

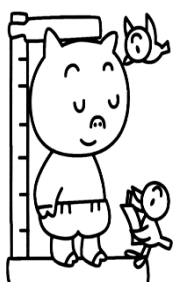


水ぶくれができた際は悪化を防ぐため病院受診しましょう。

2月の身体測定

ひよこ組：13日 りす組：10日
 あひる組：5日 うさぎ組：4日
 ぞう組：5日 きりん組：6日

★ 乳児健診 13日 9:30～



1月に入りインフルエンザの報告が数件ありましたが、大きな広がりはありませんでした。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。特に外出時にはマスクをして予防をすることをおすすめします。お家でも手洗い・うがいの声かけをお願いいたします。感染症の拡大防止のご協力をお願いいたします。