

# ほけんだより

低い気温や乾燥した空気が続いています。暦の上では2月4日は立春です。寒さの中でも元気いっぱいな子どもたちですが、まだまだインフルエンザなど冬の感染症には注意が必要です。体調に気を付け、寒さに負けない丈夫な身体をつくっていきましょう。

## <花粉症の対策をしていきましょう>

毎年1月中旬頃から飛び始めるスギ花粉。早めに対策を行う必要があります。この症状は風邪なのか…花粉症なのか区別がつきにくい場合があります。チェック項目を参考に確認してみましょう。

### ～花粉症の主な症状～

- 水っぽい鼻水
- くしゃみが多く出る
- 鼻のまわりにかゆみ
- 熱はなし
- 鼻づまりがある
- 目のかゆみや充血がある
- 毎年同じ時期に症状が出る



チェックにあてはまる場合、花粉症の可能性があります。どのような症状が出ているか確認し、受診した際に医師に伝えるようにしましょう。

- ・ 外出時は、マスクや帽子を着用し、花粉がつきにくい素材の衣服を身に付けるようにしましょう。
- ・ 花粉が多く飛散する時期は、花粉がつくのを防ぐため洗濯物やお布団を外に干さないようにしましょう。
- ・ 外出後は、玄関に入る前にできる限り花粉を落とし、帰宅後は手洗いうがいを。（一緒に顔を洗うことも効果的です）
- ・ 部屋に花粉やほこりが溜まらないよう、こまめに掃除をするよう心がけましょう。

### 寒い時こそ…

### 免疫力を高めよう！！



免疫力は十分に働いていれば病気にかかりにくく、もし病気にかかっても、早く健康な状態に戻れるようサポートしてくれます。

- ① 質の良い睡眠（免疫力は睡眠中に維持・強化する）
- ② 栄養とバランスの取れた食事
- ③ 体の内側から体温を上げる  
平熱が1度下がると免疫力も低下するといわれています。お風呂でゆっくり温まりましょう。
- ④ たくさん笑う！（細胞が活性化されるそうです）

### 節分の豆にご注意を！

2月3日は節分の日。1年の無病息災を願ってまく豆ですが、思わぬトラブルを招くことがあります。いり豆は窒息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。

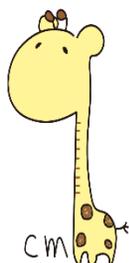
消費者庁では「豆やナッツ類は、5歳頃までは食べさせないように！」と呼びかけています。鼻や耳の中に入れて取れなくなる事故もあるようなので、十分にご注意ください。



### 1月の身体測定

- ひよこ組：12日 りす組：2日
- あひる組：4日 うさぎ組：6日
- ぞう組：3日 きりん組：4日

★ 乳児健診：19日 9:30～



1月はインフルエンザB型、発熱、嘔吐・下痢症状でお休みするお子さんがいましたが、大きな流行はありませんでした。寒いと手洗いうがいも雑になりがちですが、予防のためにも丁寧に行うようにしましょう。大人も子どもも疲れは溜まります。「睡眠」は体と脳を休ませることができ一番のリセット法です。毎日しっかりとした睡眠をとるよう心がけましょう。