



ほけんだより 2月



寒い日が続いていますが、外に出て元気に遊べば、感染症に強い体になります。ですが、そろそろ花粉症もシーズン到来。花粉症なら外出を控え、花粉を避けることも対策の一つになります。晴れて気温の高い日、雨の翌日、風の強い日は花粉がよく飛びます。上手に対策をして、元気に春を迎えましょう。

花粉をつけないようにしましょう！！

帽子をかぶろう！

頭につきやすい花粉は、帽子でさげましょう。つばの広い帽子で顔や髪をガード。長い髪には花粉がつきやすいので、まとめて帽子の中に。

上着はツルツル！

表面がデコボコしていない上着を着ましょう。ツルツルの上着は、花粉がつきにくく、落ちやすいです。

マスクをしよう！

吸い込む花粉を減らせます。顔にフィットする物を選んで、正しくつけるのが大事。花粉症でない人も、これから花粉症になる心配が少なくなります。

外から帰ってきたら・・・

花粉を払おう！

体についた花粉は家に入る前によく払い、家の中にできるだけ持ち込まないようにしましょう。

うがい・手洗い・洗顔！

のどについた花粉はうがいで、手や顔についた花粉は洗って流しましょう。

日頃から・・・

生活リズムを整えよう！

よく寝て、好き嫌いせず食べ、よく動きましょう。生活リズムを整えることで、健康な心と体がつくれます。

1月の感染症 インフルエンザB 21名
職員 2名

都内・区内では、以前からインフルエンザの流行がみられていました。当園では1月中旬より発症がみられ、徐々に増えてきています。

インフルエンザ疑いに限らず、早めのお迎え、軽い症状のうちの受診やお休み、登園停止期間後も体調が万全になってから登園してくださいなど、感染予防対策へのご協力ありがとうございます。

～冬の肌を守りましょう～

子どもの肌は皮下脂肪が多く、ぷるぷる・もちもちに見えますが、実は表面はデリケート。それにはこんな理由が・・・

- 水分を保ったり、外からの異物を防ぐバリア機能が未熟。
- 皮膚が薄く大人の半分くらい。
- 皮脂の分泌が少なくカサカサ。
- 代謝が高く、冬でも汗っかき。



室温や湿度を調整し、薄着とこまめなスキンケアで、お子さんの冬の肌を守りましょう。

2月の保健行事

13日（火）身体測定・ワンポイント話（幼児）

15日（木）身体測定（たんぼぼ・つぼみ）

14日（水）身体測定（もも・つぼみ）

23日（金）0歳児内科健診