



2月のほけんだより

2023年度
松葉保育園
看護師 野元

厳しい寒さの中でも、元気いっぱいな子どもたち。でも、低温・低湿の冬は、かぜウイルスが大好きな季節です。かぜを寄せつけないじょうぶな体作り、環境作りに気を配り、寒い冬を元気に乗り切りましょう。

「かぜ」は油断大敵

鼻やのどにウイルスや細菌が感染し、炎症を起こすものの総称を「かぜ症候群」といいます。軽く済むことも多いのですが、油断をすると悪化して、中耳炎、肺炎、気管支炎など、さまざまな病気を併発することもあります。

ちょっと体調が悪そうなときは、無理をせず安静を心がけ、長引かせないようにしましょう。日ごろから、規則正しい生活を送ることもたいせつです。

かぜやインフルエンザにならないために

しっかり睡眠!

十分な睡眠をとることで、体力や免疫力が回復します。



バランスのいい食事

主食・主菜・副菜をバランスよく食べることで、免疫力を高めま



空気の入替え

空気の乾燥やウイルスの増加を防ぐためにも、換気をしましょう。



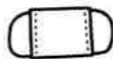
うがい・手洗い

のどの奥まで水が届くよううがいをし、指の一本一本をしっかりと洗いましょ



マスクをつける

周りに飛んでいるウイルスを吸い込まないようにします。



寒さに負けず元気に外で遊ぼう

外で元気に遊ぶことは、子どもらしくていいというだけではなく、体にとってもさまざまな効果があります。

寒いからといって家の中にこもっているのはもったいないですよ。こどもたちの元気な笑顔はきちんとした体調管理ができてこそ生まれるものです。じょうぶな体を作るためにも、寒さを吹きとばすつもりで、元気に遊ぶように促しましょう。



2月1日に歯みがき指導をします!

歯みがきの習慣づけが、むし歯予防の第一歩。園では2月1日(木)に歯みがき指導を行う予定です。ご家庭でも、毎食後すぐに磨く習慣をつけ、必ず最後は大人が確認するようにしましょう。

★正しく磨くためのポイント

- ブラシやグリップの形がシンプルで小さめの歯ブラシを使う。
- 磨く面に直角にブラシを当てる。
- ブラシは、柔らかい力で、できるだけ細かく動かす。
- 1本1本磨くつもりで磨く。



花粉症が飛び始めました。

花粉症になるのは小学生頃からと言われていましたが、最近は1歳過ぎてからかかる子もいるそうです。小さい子は辛さを言葉で言えないので気になる症状が出てきたら、一度病院で受診をお勧めします。

- 症状…水っぽい鼻水が続く・外出した時に目がかゆくなる・目がぐじゅぐじゅしている
- 対策…布団を外に干さない。部屋に入る時は服についた花粉をはらう

1月の感染者 (1月31日現在)

- ・ コロナウイルス感染症 1名
- ・ 伝染性紅斑 1名

2月の行事予定

- 1日(木) 歯みがき指導
乳児健診(たけ組対象)
- 6日(火) 身体計測