



2月 保健だより

2025 年 さんいく保育園清澄白河



厳しい寒さが続いています。2月3日は立春、暦の上では春の訪れとなります。子どもたちは寒さに負けず、元気に外遊びを楽しんでいます。食事、運動、睡眠を十分に取り、寒い冬を元気に乗り越えましょう。

花粉症について



花粉症は風邪とまぎらわしく、子どもは症状をうまく伝えられません。気になるときは、小児科や耳鼻咽喉科などで相談しましょう。

子どもの花粉症について

こんなサインに注意

花粉症の三大症状

くしゃみが出る

鼻水・鼻づまりが続く

目をする

5～9 歳では 13.7%、10～19 歳では 31.4%の子どもが花粉症というデータがあります。症状がずっと続くとか不快なだけではなく、さまざまな問題を招く恐れがあります。

●口をいつも開けている

しつこい鼻づまりのために、口呼吸になります。乾いた空気が口から入るため、風邪などをひきやすくなるおそれがあります。



●なかなか寝ない

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、きげんが悪くなったりします。小学生になると、授業に集中できないなどの問題が起こってくることも。

●日中元気がない、きげんが悪い

花粉と接する機会を減らそう

花粉症対策は、花粉に触れないようにすること。花粉に接する機会が多いほど、花粉症になる可能性が高くなります。花粉が増えるシーズンは、治療と予防をかねて、身の周りの花粉との接触を減らしましょう。

花粉を家に持ち込まないために

外干ししない

花粉が多く飛ぶシーズンは、洗濯物を外に干すのを控えましょう。

玄関で脱ぐ

外から帰ったら、コート類は玄関で脱いでつるすなど、室内に花粉を持ち込まないようにしましょう。

服からも取り除く

衣類をはたくと、花粉が舞い散って逆効果です。粘着テープなどで取り除く、花粉がつきにくいツルツルの素材の上着を選ぶなどがおすすです。



2月5日は笑顔の日



ニコニコの語呂合わせで、2月5日は『笑顔の日』！子どもは1日300～400回、大人は1日10～15回笑うそうです。お子さんと一緒にたくさん笑いましょう！

★ 笑顔がもたらす心身の健康効果 ★

1. 免疫細胞「NK細胞」が活性化し、体の免疫力が高まる。作り笑いでもOK★
2. 笑顔により、精神的な安らぎをもたらす「セロトニン」、不安やストレスを軽減する「ドーパミン」、多幸感や高揚感をもたらす「エンドルフィン」、愛情ホルモン「オキシトシン」などの脳内物質が分泌され、心身がリラックスし、プラス思考になる。
3. 自律神経のバランスが安定し、リラックスできる。
4. 脳の海馬(新しいことを学習するときに働く器官)が活性化され、記憶力がアップする。脳の血行も良くなり、脳の働きが活発になる。



コンコンッ！ 咳のかぜ、引いていませんか？

乾燥が原因の咳もありますが、ウイルス性のものは飛沫感染によって広がっていきます。咳が続くと体力も奪われます。休息を十分取り、呼吸が楽になるようにケアしてあげましょう。

【おうちでのケア】



洗濯物を干したり、加湿器をつけるなど湿度調節(40～60%)し、喉を守りましょう。



咳がひどい時は、背中の下に枕やクッションを置くなどして上半身を高くすると、呼吸が楽になります。



麦茶や白湯など、刺激のない飲み物で水分補給をこまめに行いましょう。

はと組の保護者様へ

MR(麻疹・風疹)第2期予防接種はもうお済みですか。まだのお子さまは3月31日までに受けましょう！

今月の予定 0歳児健診：2月12日(水) 9時半～

身体測定：ひよこ組 10日(月) あひる組 13日(木) うさぎ組 12日(水)

ひつじ組 14日(金) ろば組 17日(月) はと組 18日(火)

