

2月

ほけんだより

冬の健康管理や安全のお願い

インフルエンザの流行が続いている中、発熱・風邪、胃腸炎症状のあるお子様が増えています。予防・拡大防止のために、引き続きこまめな手洗い・手指消毒・咳エチケット等心がけて下さい。体調管理に十分に気をつけ、体調がすぐれない場合は早めに医療機関を受診し療養しましょう。

今月の予定

4日 火

0・2歳内科健診

4～6日

幼児クラス尿検査回収

5日 水

乳児身体測定

10日 月

幼児身体測定

幼児尿検査について

- 対象：3歳児～5歳児クラス
- 提出期間：2/4(火)～2/6(木)

- ・起床後すぐの採尿をお願いします。
 - ・提出期間が近くなったら、容器をお渡しします。
 - ・登園時に玄関先においてある提出BOXに入れてください。
 - ・朝の登園時間以外の提出はお受けできません。
- 後日、新しい容器での採りなおしとなりますのでご注意ください。

1月の健康状況

発熱・・・13名
下痢・・・2名
中耳炎・・・2名
りんご病・・・1名
コロナウイルス感染症・・・1名
インフルエンザ・・・3名 その他・・・風邪症状多数

2月の気候

2月3日頃の立春を過ぎると春一番と呼ばれる強い南風が吹き、一時的な気温の上昇がみられる場合もあります。2月後半になると寒気は徐々に収まりはじめ、日差しが暖かく感じられる日も出てきます。しかし、暖かった翌日はまた寒さがぶり返すことも多く、2月は日ごとの寒暖差が大きい時期と言えます。

衣類の調整等しながら、体を冷やさないように過ごしましょう。

子どもの花粉症について

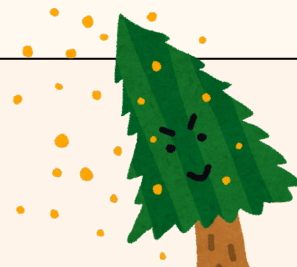
こどもの花粉症の特徴

目の症状を発症するケースが多い

- ・頻繁に目をこすするため充血する
- ・目のまわりのむくみなどもよく見られる

くしゃみよりも鼻詰まりが多い

- ・これは鼻が小さいからつまりやすく、つまると花粉が入ってこないことからくしゃみも出ないことが原因。
- ・鼻水は少し粘っこい。
- ・鼻で呼吸ができないため口をポカンと開けていることが多い。



こどもの花粉症は何科受診？

花粉症かなと思ったら小児科か耳鼻科、または眼科の受診をおすすめします。どの科を受診するかは、どんな症状が強くて出ているかによって選ぶのがよいでしょう。迷ったらまずはかかりつけ医に相談しましょう。

◎すでに花粉症と診断されている場合は早めにかかりつけ医にかかるようにしましょう。



受付

こどもの生活リズムと心の発達

穏やかで楽しい刺激や睡眠・食事などの生活リズムをつけることは、体の基本的な働きや感情（心）の働きに関係するセロトニン神経が活発に伸びて、安定した脳を作るのに有効です。セロトニンは、脳に広く存在していて、食欲、呼吸、睡眠リズムといった人間の基本的な生活に関係する神経と、快や不快感、安心と不安、衝動などの感情の働きにも関係している重要な物質です。安定した脳の発達が安定した心の発達につながります。無理をしすぎず、小さなステップを続けていきましょう。



生活リズムの整え方

生活リズムを整えるために大切な柱となるのは、「睡眠」「食事」「遊び」の3つです。

早寝早起きをして、たくさん外で遊び、栄養バランスのとれたご飯を食べましょう。

朝早く起きて心ゆくまで遊び、しっかりとご飯を食べることで、夜もぐっすり眠ることができます。

