



令和3年2月1日

2月 ほけんだより

みなみひの保育園



気温が低く乾燥した日が続いています。2月3日は、暦の上では立春で春を迎える時期とされていますが、一般的に1月下旬から2月にかけて最も寒くなると言われています。新型コロナウイルスもさらに猛威を振るっていますので手洗い、うがい、マスクをして予防に努めましょう。そして十分休息を取って免疫力を上げておきましょう。



心にいるのは…いい鬼？悪い鬼？



今年の節分は2月2日。日本には「心の鬼が身を責める」ということわざがあるそうです。自分の悪いところを自分で責めて悩んだり苦しんだりすることを意味していて、心の鬼は「いい心」を表しています。自分の悪いところに気付けるのは「いい鬼」が心の中にちゃんという証拠なのかもしれません。今年の節分は「悪い鬼は外！」「いい鬼は内！」と試してみよう。



今年の花粉飛散開始予想日とは…1㎡あたり1個以上の花粉が飛散した日が2日以上続いた時の最初の日を言うそうです。今年は2/7、飛散量は昨年より1.8倍だそうです。

この症状はもしかして…

- 続けて何度もくしゃみが出る
- 透明な鼻水が出る
- 目のかゆみがある
- 熱やのどの痛みはない



当てはまったら、花粉症かもしれません。一度、専門のお医者さんに診てもらいましょう。

～ふわふわ言葉～

ひまわり組(ホール)の壁に「やさしい言葉えらび」の掲示をして、ふわふわ言葉をたくさん書いてもらいました。こちらまで、あたたかくなる言葉が並びました。ご家庭でも思いやりの言葉が聞こえたら、「ふわふわ言葉だね」と励ましていただけると嬉しいです。



花粉症のメカニズム

