

ほけんだより 2月

令和5年2月吉日

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。今年は十年に一度の寒波がやってきました。しかし、鎌倉あたりでは寒紅梅が咲き始めたようです。3月下旬まで楽しめるようですので人込みを避けてお出かけになってはいかがでしょうか。子どもたちは木枯らしの中でも園庭遊びやお散歩にでかけては元気に過ごしています！

こころの鬼を追い払おう

2月3日は節分。鬼は外！福は内！と豆をまいて、1年の幸福を願う日です。この“鬼”は「目に見えない怖いもの」を表します。さて、あなたの中にある“鬼”は何ですか？

失敗するんじゃないか

自分のことが嫌い

怒られたらどうしよう…



怖いものはこころの中に住みつき、あなたを後ろ向きな気持ちにさせてしまうことがあります。

そんなあなたは、自分をほめることを習慣にしてはどうでしょう。1日の終わりに、「今日もいっぱいがんばった！」と自分をほめてあげるのです。

さあ、言葉の“豆”をまいて、こころの“鬼”を追い払いましょう！



鼻水が長引くのは病気のサイン!?

鼻は呼吸や病気の予防に役割を果たす大切な気管。気になる症状があったら、耳鼻科を受診しましょう！



かぜをひいていないのに、しょっちゅう鼻が詰まったり、鼻水が出たりしている



→アレルギー性鼻炎や副鼻腔炎などの疑い

鼻詰まりがあり、しきりに耳を触る



→急性中耳炎の疑い

いつも目やにや鼻水が出ている



→鼻涙管閉そくや結膜炎の疑い



いよいよ花粉シーズン!

早め早めの対策を!

- 飛散開始は例年並み(横浜市は2/11)
- 飛散量は前シーズンより多く、関東甲信で非常に多い予想。
- かかりつけ医に受診し、ご自分に合った抗アレルギー剤の処方をしてもらいましょう。



♡親切のきっかけ♡

ある調査によると、子どもが「親切をすることができたきっかけ」の第1位はお母さん。父親や兄弟、祖父母も含めると、回答者全体の3分の1になります。お年寄りや体の不自由な人を手助けしていた様子を見て「自分もこうなりたい」と感じた、とのこと。また、第2位は初めてあった人。知らない人が電車やバスで席を譲っているところを見かけ「次は自分もがんばろう」と思う子が多いようです。私たちが思っている以上に、子ども達は大人を見ています。そしてその姿が与える影響は大きいのですね