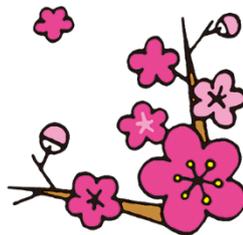




# 2月 ほけんだより



令和7年2月1日発行  
新川崎みらいのそら保育園

気温が低く乾燥した日が続いています。感染症もまだまだ流行しているため、手洗い・換気・咳エチケットなど感染対策を行い予防に努めましょう。また、2月20日は「アレルギーの日」です。園内ほけんの掲示板でも紹介しますのでぜひご覧ください。

## 早めの花粉症対策！

都内では今年、スギ花粉の飛散が例年より早く開始されたといわれています。症状は風邪とまぎらわしいですし、子どもは症状をうまく言えません。気になるときは、早めに小児科や耳鼻咽喉科などで相談しましょう。

### 花粉症の三大症状

くしゃみが出る

鼻水・鼻づまりが続く

目をこする



### ～日常生活で気をつけること～

- ✓ 部屋の換気時にはレースのカーテン等で遮るとともに、開窓を10cm程度にとどめる。
- ✓ 掃除をこまめに行い、掃除機だけでなく、濡れ雑巾やモップによる清掃を行う。
- ✓ 屋外に干すと花粉が洗濯物に付着するため、洗濯物は屋内に干す。
- ✓ 羊毛や毛織物の衣類ではなく、ポリエステルや綿製品で起毛のない衣類を着用する。

## 寒くても外遊び！



冷たい空気に触れる、太陽の光を浴びると五感を刺激される。



脳が活性化する

体力・免疫力の向上

生活リズムを整える

寒い日でも外へ出て体を動かすことが、子どもの発達にとって非常に重要です。

## 豆まきは注意と工夫を！

2月3日は節分の日。豆まきは楽しい行事ですが、いり豆は窒息の原因となりやすい食べ物です。のどに詰まらせることや、くだけた豆が気管に入り、誤嚥を生じることがあります。3歳ごろまでは食べさせないようにしましょう。くだけた豆も危険です。また、家の中に入った豆を拾って口に入れないように注意しましょう。

### 豆を食べるときは……

#### ◆ 落ち着いて食べる

きちんと座らせ、大人が見守るところで食べさせましょう。

#### ◆ 水分を一緒にとる

のどをうるおして、飲み込みやすくしましょう。

### こんなものにも要注意！



いり大豆

ピーナッツ



アーモンド



いり大豆やナッツ類も3歳までは食べさせないようにしましょう。

## 1月の報告

今月は幼児クラスでインフルエンザAの感染症が発生しました。風邪症状のあるお子さんは例年に比べて少なかったです。

### ○ 身体測定：

7日(3-5歳児)/9日(1,2歳児)/10日(0歳児)

### ○ 園医健診：24日(0,1歳児)

## 2月の予定

### ○ 身体測定：

4日(3-5歳児)/5日(1,2歳児)/10日(0歳児)

### ○ 園医健診：25日(全園児)

### ○ 保健指導：20日(3-5歳児)

「手洗いについて(チェッカーを使用)」