



# ほけんだより

2022 年 2 月 りすのき保育園 NO.14

まだまだ、寒い日が続きますが、少しずつ陽が伸びて春が近づいてるのを感じます。  
体調を整え元気に春を迎えることができますように、気を付けて過ごしたいと思います。

## 今月の予定

身体測定 9 日（水） 全園児

0 歳児健診 15 日（火） くるみの部屋

午後 15 時頃から、大池先生に診察していただきます。

## こりす展について

生まれた時からずっと、“おしっこ”や“うんち”をオムツにしていたのに、ある日突然、トイレに連れていかれたら、子どもにとってそれは一大事！ なんて？ となるでしょう。トイレトレーニングは、心と身体の発達が大切です。周りを見て慌てて始めるのではなく、一人一人始める時期があって、その時が来たら少しずつ準備をして、始めるとスムーズにいくことが多いです。

今年は「トイレトレーニング」についてしおりをつくりました。どうぞ、ご覧ください。

## 健康情報

下痢症状や咳、鼻水など軽症であっても長引くと、体力が消耗し思わぬ病気にかかってしまうことがあります。医師の指示に従って、十分気を付けてお過ごしください。

また、花粉も飛び始め、鼻水・咳の症状がひどくなると、アレルギーなのか、感染症なのか心配になると思います。症状がいつもと違って心配な時は、ご自宅で経過をみるか、医師の診察を受ける事をお勧めいたします。どうぞ、体調に気を付けてお過ごしください。



花粉の多い日



晴れている



風が強い



気温が高い



空気が乾燥している



雨が降った翌日

症状



くしゃみ



鼻水・鼻づまり



目のかゆみ

外から帰ってきたら



玄関で花粉を払い落とす



手洗い・うがいをする



顔を洗う

今年は沢山花粉が飛ぶそうです。突然症状が出る方も多いと聞きます。  
症状がひどくなる前に、医師に相談しましょう。

| この症状は<br>かぜ？<br>それとも<br>花粉症？ | かぜ           | 花粉症                  |
|------------------------------|--------------|----------------------|
| 鼻水                           | 粘りがあって黄色っぽい  | 透明でサラッとしている          |
| くしゃみ                         | 1 回～数回くらい    | 連続で何度も出る             |
| 熱                            | 微熱（38℃くらいまで） | ほとんど出ない              |
| 症状が強く<br>なる時間帯               | 1 日中だいたい同じ   | 起きやすく、昼間、<br>日が暮れるころ |

気になる症状がある人は相談してくださいね

2 月も元気に過ごせますように

参考文献

日本学校保健研修社 「健」 より