



ほけんだより

2017年 2月 りすのき保育園 NO.13

2月4日は、「立春」です。

いち早く硬い土の中から、寒さに負けずに、顔を出し始めるのが、“ふきのとう”だそうです。

確実に春は近づいているのですね。とはいえ、まだまだ、寒い日が続きます。

風邪などひかないように、元気に過ごしましょう。

今月の予定

保健指導 20日(月) 耳の役割と仕組み

身体測定 21日(火) 全園児

0歳児健診 22日(水) くるみの部屋

午後2時頃から、大池先生に診察していただきます。

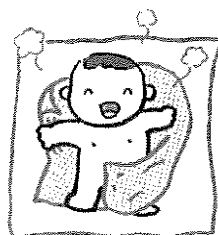


こりす展について

今回のテーマは「スキンケア」です。

小さい時からスキンケアをしっかりとて、肌を健康にし、皮膚炎やアトピー性皮膚炎などのアレルギー疾患を防ぐことができます。

歯磨きのように、毎日の習慣にして、健康なお肌を保ちましょう。



健康情報

インフルエンザが園内で発症しています。

東京都では、「流行警報」が発令されました。

うがい・手洗いで予防し、休日は、人が多く集まる場所は行かないようにしましょう。

発熱した翌日を1日目として5日間、なおかつ、乳幼児は、解熱後3日は自宅療養が大切です。感染を拡げないためにも、ご協力お願いいたします。(登園許可書が必要です)

また、感染症にかかった後は、体力が落ちているので、続けて他の感染症にかかってしまうこともあります。

朝・昼・夜の3回の食事をしっかりと、夜は早めに寝るようにしましょう。

そろそろ
はじめよう

花粉症対策

花粉症の
対策
チェック

「目がかゆい」「くしゃみがとまらない」「のどがかゆい」一。そんなツライ時期が、今年もまたやってきました。お医者さんでクスリをもらったりする以外にも、自分のできることからはじめてみると、ききめがあるかも？

マスクをしよう



吸いこむ花粉を、3分の1から6分の1にへらせます。花粉症でない人も、これから花粉症になる心配が少なくなります

うがいをしよう



のどに溜れた花粉を洗い流します

顔を洗おう



花粉がくっつきやすいのは、顔と頭。外から帰ったら顔を洗おう

ぼうしをかぶろう



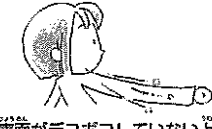
頭につきやすい花粉は、ぼうしでさけよう

メガネをしよう



目に入る花粉を2分の1から3分の1までへらせます

上着はツルツル



表面がデコボコしていない上着を着よう。ツルツル上着は、花粉がつきにくい！

生活リズムも大事



よく寝て、好ききらいせず食べて、運動をしよう

花粉の飛散が多くなるのがこの時期です。

花粉情報をチェックして、早目の対応をしましょう。

眼鏡の使用は可能ですが、クラスの担任と、保管方法・保管場所など、ご確認の上お預かりとなります。必要な方はお申し出ください。

「ぐっあい」の秘訣は体温に

赤ちゃんが眠くなると、手足がホカホカしてくるのを知っていますか？

人の体温は一日中同じではありません。体内時計に合わせて、昼間活動しているときには高く、夜は自然と低くなります。眠りに入る前、手足の温度が上がるのは、熱を外に逃がして、からだの中の温度を下げるため。

体温が下がるにつれて眠くなり、深い睡眠が訪れます。

眠りが浅い人は体温調整の見直しを

- ・電気毛布を朝までつけていませんか？
- ・部屋の暖房は強すぎませんか？
- ・寝る直前に熱いお風呂に入っていないですか？



身体に力が湧いてくるような、良質な睡眠をとりましょう。眠ってから、3時間の間に、脳は大切な働きをしています。早寝・早起きをしましょう。

- ・免疫機能を高めるものや、体の成長にかかわる「成長ホルモン」は深い眠りの間に多く現れます。
- ・眠っている間に、脳は沢山の記憶や学習した事を整理します。

2月も元気に過ごせますように