



2月のほけんだより



令和6年2月1日発行

明照保育園
たんぽぽルーム



寒さ深まる2月ですが、子どもたちは元気いっぱい外遊びを楽しんでいます。風邪に負けない丈夫な体づくりを心がけましょう。

2月は「無病息災」や「家内安全」「豊作」を願う伝統の小正月行事がたくさんあります。雪国ならではの行事に触れてみるのも楽しそうですね。※無病息災・・・病気をしないで健康に生活している様子。

冬のあせも・とびひに注意

あせもやとびひは夏だけではありません。最近、厚着や暖房であたためすぎて、冬になる子どもも増えています。床暖房の部屋に寝かせたらあせもができた、という例もあります。冬の肌は寒さで血行がよくないため、湿しみが治りにくいと言われますので、早めに受診しましょう。

予防

- 厚着をさせない
- 室温の調節をこまめに
- 汗をかいたらふき、着替える
- 毎日入浴して肌を清潔に



小さい子は特に、背中にふれて汗をかいていないかまめにチェックしましょう



2月3日は節分の日

～豆まきの「豆」窒息や誤嚥に注意しましょう～

節分といえば「豆まき」ですが、煎り大豆の窒息には要注意です。消費者庁は窒息や誤嚥を防ぐため、硬い豆やナッツ類など、硬くてかみ砕く必要がある食品は、5歳以下の子どもには食べさせないよう呼びかけています。咽喉や気管に詰まると窒息しやすく、大変危険です。小さく砕いた場合でも気管に入り込んでしまうと肺炎や気管支炎になるリスクがあります。節分の豆まきは、個包装された物の使用や後片付けを徹底するなど工夫して行い、小さい子どもが拾って口に入れないようにしましょう。

薄着のご協力を！！

保育園では床暖房を使用しており、室温 20℃設定しています。子どもは少しの活動で汗をかきやすいため、裏起毛やフリース素材などの洋服は控え、出来るだけ薄着で登園しましょう。また、雪あそびが始まるとジャンプスーツの着脱も薄着の方がしやすくなります。

しもやけ・あかぎれ

手を濡れたままにしておくと、しもやけやあかぎれになることがあります。ハンカチを携帯する習慣を付け、手洗い後はしっかりと水分を拭き取りましょう。就寝時はハンドクリームを塗った後にサイズの合う手袋とくつ下を身に着けることも予防につながります。毎日お風呂でよく温まり、ビタミンEを含む食品をしっかりととりましょう。にら、かぼちゃ、ほうれん草、卵、マーガリンなどがお勧めです。



2月14日は・・・

♡Valentine♡

大好きなお友だち、家族から甘～い甘いチョコレートやお菓子をもらえるかも？！
甘くておいしいチョコレートやお菓子！
食べた後はしっかりと歯みがき！！
忘れずに！



たんぽぽルームより

1月は「ヒトメタニューモウイルス」「インフルエンザウイルス」感染症が発生しました。その他、発熱や呼吸器症状の風邪などがありました。