

ほけんだより 2月号

はなもも保育園
看護師



はなもも保育園では、2月3日に節分会がありました。子どもたちの「鬼は外！福は内！」の元気な豆まきの声が園内に響き渡っていました。子どもたちの身体の中にあるウイルスや細菌が全て体の外に出ていきますように。そして成長とともに子どもたちが丈夫で健康な体になるように祈っています。

少しずつ暖かくなってきました。これからは花粉シーズンです。花粉症の症状があっても熱がないから大丈夫、と風邪と間違えやすい傾向にあります。気になる症状がある場合は、迷わず小児科や耳鼻咽喉科を受診し、悪化しないように心掛けましょう。

鼻水のおはなし

子どもの鼻水が出やすいのはなぜ？

子どもの鼻は、小さく狭いため、少しの鼻水でも鼻に溜まり、頻繁に出てしまいます。また細菌やウイルスが鼻から耳へ入り込みやすく、**中耳炎**や**副鼻腔炎**になりやすいです。とくに乳幼児は自分で鼻をかめないため、鼻水が溜まりやすいことも原因です。

こまめに鼻水を取りましょう。

しょうずに鼻をかめない子は、ティッシュでこまめに拭いてあげたり、鼻水吸引器などを使って吸い取ってあげましょう。鼻水が取れないからと言って、無理に吸い続けるのは、粘膜を傷つけてしまうので注意が必要です。

花粉症チェック✓

- くしゃみが続けて出る
- サラサラした鼻水が出る
- 鼻詰まりがひどい
- 目がかゆい(充血、涙目)
- 風邪に似た症状が続いている
- 家族にアレルギー体質の人がいる

2つ以上チェックがあれば花粉症かもしれません



たんぽぽ組・すみれ組の子どもたちにはななかみ教室を開催しました

みんなの鼻はどこにあるの？何をしているの？

この鼻は誰の鼻かわかるかな？

(鼻当てクイズ)



ところで・・・

みんなは鼻水をすすっていないかな？

自分で鼻水をかめるかな？

病気にならないためには、鼻水(ばい菌)を外に出すことが大切！

最後は、手作りの鼻かみ風船を使って鼻をかむ練習をしました。

寒いとつい背中を丸めてしまいます。また食事中に肘をついたり、寝転んでテレビを見たりしていませんか？姿勢を崩してしまうと、体は自然とバランスを取ろうとしてゆがみ、体調にも影響があります。

乳幼児期は背骨を支える筋肉が発達する大切な時期。強い骨と筋肉を作るためにも、いい姿勢で過ごすことを心掛けましょう！



キッズケアだより 2月の利用者数 17名

受付時間 平日 8:00~18:00

利用時間 平日 8:00~18:00

(うち最長 8時間)

※当日利用の場合は 9:00~

