

ほけんだより 2月号

令和7年1月31日
こぐま保育園
看護師 福間

寒い日が続き、休みの日には家にこもりがちになりますが、冷たい空気に触れることで自律神経は鍛えられ、病気に負けない体をつくりまします。天気のいい日は、積極的に外遊びをしましょう。

冬も外で遊ぼう！

寒い冬、子どもを外に連れ出すことに抵抗を感じる保護者の方もいらっしゃるかもしれませんが、しかし、実は、冷たい空気に触れることは、子どもの成長にとってとても大切なことなのです。

◎冷たい空気に触れると、こんな良いことがあります。

- ・自律神経が鍛えられる：寒い環境に身を置くことで、体は温かさを保とうと働き、自律神経が活性化されます。自律神経のバランスが整うことで、心身が安定し、病気にかかりにくい体になります。
- ・免疫力がアップする：寒い環境に適応することで、免疫力が向上し、風邪などの感染症にかかりにくくなります。
- ・体温調節機能が向上する：寒い環境に慣れることで、体温調節機能が向上し、急な気温の変化にも対応できるようになります。
- ・丈夫な体が育つ：寒さに負けない丈夫な体を作ることができます。

◎冬の寒い時期のお出かけのポイント

- ・服装に注意する：厚着をしすぎると汗をかき、かえって体が冷えてしまうことがあります。汗を吸いやすい綿のもの、脱ぎ着しやすい服がおすすめです。
- ・こまめな休憩：長時間屋外にいる場合は、暖かい場所で休憩を取り、体を温めましょう。
- ・室内との温度差に注意する：急に暖かい場所から寒い場所へ移動すると、体がびっくりしてしまい、体調を崩す原因になることがあります。室温の変化に注意しましょう。

子どもの体調に合わせた配慮をしながら、寒い冬だからこそ、子どもたちの心と体を強く育みましょう

節分の豆まき誤嚥による窒息に注意してください

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。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に呼びかけています。また、小さく刻んだ場合でも肺に入り込み肺炎になる危険性があるので注意してください。

保育園では、紙で作った球でしていますよ。ぜひ参考にしてみてくださいね。



こどもの花粉症について

大人の病気と思われがちですが、5~9歳では、13.7%、10~19歳では31.4%の子どもが花粉症だというデータがあります。花粉症の症状があっても、熱がないから大丈夫、と油断しがちですが、花粉症の症状がずっと続くと不快なだけではなく、さまざまな問題を招くおそれがあります。

◎こんなことはありませんか？

- ・口がいつも開けている、鼻息が荒い
- ・しつこい鼻づまりのために、口呼吸になりやすくなります。乾いた空気がくちからのどに入るため、風邪などをひきやすくなるおそれがあります。
- ・なかなか寝ない
- ・日中元気がない、機嫌が悪い
- ・息苦しさのために、よく眠れなくなります。そのため、昼間に元気に遊べなかったり、機嫌が悪くなったりします。小学生になると、授業に集中できないなどの問題が起こってくることも。



◎早めに受診しよう

花粉症の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。早めに小児科や耳鼻科に相談しましょう。

お願い

インフルエンザ、コロナウイルスなど感染症がまだまだ多い時期です。保育園で感染を拡大しないために、いくつか確認をお願いします。

- ・発熱などの症状が出た場合、医療機関を受診してください。
- ・欠席連絡をされる際には、「病院を受診して検査を受けた」「昨日の夜から発熱した」など、できるだけ詳しくお伝えください。解熱後3日など、登園基準が決まっている場合があります。
- ・ご家族がインフルエンザやコロナウイルスなどの感染症に罹患された場合は、必ず保育園にご連絡ください。
- ・病院受診後に登園する際には、必ず連絡をお願いします。保育園での日中の活動に支障が出ない時間帯に登園するようにしてください。また、症状によっては家庭での保育をお願いすることがありますので、ご理解をお願いします。

後期健康診断のお知らせ

2月19日9時30分から、みもりファミリークリニックの南先生による健康診断を行います。都合でのお休みがないようにご協力をお願いします。