



ほけんだより 2月号

令和7年1月末日
志村さかした保育園

寒さが厳しい毎日。休みの日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す。天気の良い日は、積極的に外遊びをしましょう。

子どもの花粉症について

2～3月は花粉症のシーズンです。花粉症の症状は風邪とまぎらわしく、小さな子どもは症状をうまく言えないため、気になるときは、小児科や耳鼻咽喉科で相談しましょう。

こんなサインに
注意

花粉症の症状があっても、熱がないなら大丈夫、と油断しがちですが、花粉症の症状がずっと続くと不快だけでなく、さまざまな問題を招くおそれがあります。

花粉症の 三大症状

くしゃみが出る

鼻水・
鼻づまりが続く

目を
こする

●いつも口を開けている

しつこい鼻づまりのために、口呼吸になります。乾いた空気が口からのどに入るため、風邪などを引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、きげんが悪い

息苦しさのために、よく眠れなくなります。そのため、昼間に元気よく遊べなかったり、きげんが悪くなりやすいです。小学生になると授業に集中できないなどの問題がおこることもあります。

正しい手洗いしてますか？

インフルエンザが流行しています。感染症予防の基本は、うがい・手洗いです。外から帰った後、遊びの後、食事やおやつの前には必ず正しい手洗いをしましょう。30秒くらいかけて、隅々までていねいに洗うことが大切です。3歳まではおうちの人の援助や見守りが必要です。



1 手をぬらしてせっけんをつける



2 手のひらを洗う



3 手の甲を洗う



4 指先、つめの間を洗う



5 指の間を洗う



6 親指と手のひらをねじり洗い



7 手首を洗う



8 せっけんを流す