

気温が低く乾燥した日が続いています。2月4日は、歴の上では立春で春を迎える時期とされていますが、一般的に1月下旬から2月にかけてもっとも寒くなると言われています。感染症もまだまだ流行っています。寒いからといって窓を閉め切っているのは、ウイルスやほこりで空気が汚れてしまいます。こまめに換気を行い、しっかりと手洗い・うがいで元気に寒い冬を乗り越えましょう！



ほけん行事予定

- 5日(月) 身体計測(2~5歳)
- 8日(木) 身体計測(0・1歳)



転倒に注意!!

雪が積もった場合や、道が氷っている時は、子ども達は大はしゃぎ!!滑ってケガをしないように、しっかり手をつないでゆっくり歩いてあげましょう。



低温やけど注意!!

電気カーペットやカイロなど、それほど温度の高くないものでも、長時間の使用でやけどになる場合があります。使いながら寝ないように気をつけましょう。

ストーブのやけどに注意!!

!! ストーブの近くで遊んだり、走ったりしていると、遊びに夢中になりやけどをする可能性があります。きちんとした対策をとりましょう。



子どもの花粉症

花粉症の発症年齢が年々下がってきています。子どもの主な症状は『鼻づまり』子どもでは気付にくい症状なので保護者の方で気付いてあげられるといいですね

からだも心も鬼は外!!

みんなのからだに悪さをする「鬼」、かぜや胃腸炎を起こすウイルスたちを追いはらうには…

- 夜ふかしをしない。
- バランスよく食べる。
- 疲れをためない。

みんなの心の中に、ひそんでいる「鬼」を追い出すには…

- 友だちを大切にする。
- 仲間ははずれにしたり、いじわるをしたりしない。

からだの鬼も、心の鬼も追いはらって、みんな元気に、なかよくできるといいね。

鼻水のおはなし

季節の変わり目やアレルギーなどにより、子どもは鼻水が出やすくなります。鼻水の他に、発熱、喉の痛み、食欲不振、黄色や緑色の粘り気のある鼻水が続くなどの症状があれば病院で診てもらいましょう。

どうして鼻水が出るの?

鼻水は体を守るために必要なもので、鼻や喉に付いたウイルスを排除するために出るものです。また、炎症を起こした鼻の粘膜を守る役目もあります。

小さい子はこまめに吸い取って!

まだじ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たりしましょう。また、頻繁に鼻水を拭いていると、鼻の下の皮膚が赤くただれてくるので、その場合は炎症を抑える軟膏を塗ってあげましょう。

鼻がかめるようになったら…

自分で鼻をかめるようになってきたら、片方ずつ、軽かむように習慣付けましょう。強くかむと、耳を痛めてしまったり、炎症がひどくなったりすることがあります。

また、鼻が詰まっていて鼻水が出ない時は、水分をこまめにとり、部屋の湿度を調節しましょう。

